چاپی یەکەم
2021

Howar Hospital

هەستی تەندروستی

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

کۆمەڵە وتارێکی تەندروستی
تایبەت بە نەخۆشیەکانی ژنان و کۆرپە



دکتۆرە عەتیە حەمەسەعید (لەپزێڕین)

MBCHB - Baghdad
Diploma ob\Cyn
=Doctorate 1974

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەستی تەندروستی

کۆمەڵە وتارێکی پزیشکی و تەندروستی تایبەتە بە نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵبوون

دکتۆر عەتیە حەمەسەعید (لەپزیڕین)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەستی تەندروستی

کۆمەڵە وتارێکی پزیشکی و تەندروستی تایبەتە بە نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵبوون

❁ ناوی کتێب: هەستی تەندروستی

❁ نووسینی: دکتۆر عەتیە حەمەسەعید ئەلسالْحی (لەپزیشکی)

❁ تایپ: د. فەیسەڵ بڵباس

❁ نەخشەسازی ناوەوە: موحەمەد حوسێن خەتی

❁ ساڵی چاپکردنی: ٢٠٢١

❁ تیراژ: ١٠٠٠ دانە

❁ چاپ: یەکەم

ژمارەی سپاردنی لە بەڕێوەبەرایەتی گشتیی کتێبخانەکان بە (٨٧٨) پێدراوە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەستی تەندروستی

کۆمەڵە وتارێکی پزیشکی و تەندروستی تایبەتە بە نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵبوون

دکتۆر عەتیە حەمەسەعید (لەپزیڕین)

پسپۆڕی نەخۆشیەکانی ئافرەتان و منداڵبوون

چاپی یەکەم

٢٠٢١

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پێشکەشە:

- بە روحی دایکی شەهیدم (هەمینە خان تۆفیق مەلا حەوێز بکری) کە لە سەرەتای ژیانەوە ئەو هەستەی لە ناخم چاند.

- بە روحی باوکی خۆشەویستم کە زۆر لە خۆبوردووانە لە ساڵانی گەنجی ژیانی کۆششی کرد بۆ هەر دە منداڵی (٧ کوڕ و ٣ کچ) تاکو گەیشتنە لوتکەی زانستی لە هەموو بوارەکان.

- بە هاوسەرم (شێخ نوری شێخ جەمیل) بۆ خۆڕاگری لە ژیانی سەختم لە ماوەی ڕابردوو بێ وێنە بووە.

خۆم بە قەرزداری ئەو سێ پاڵەوانەی سەرەوە دەزانم.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



د. عەتیە حەمەسەعید، ساڵی ١٩٦٣ لە کۆلێژی پزیشکی بەغدا

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

داوای لێبووردن لە سێ منداڵەکەم دەکەم (کۆسار – نسار – هەوار)، چونکە نەمتوانی دایکێکی نموونەیی بم بۆیان.

عەتیە (لەپ زێڕین)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ناوەڕۆک

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لە پێشوازیدا

دکتـۆر "عەتیـە حەمەسـەعید" نـاوێکی دیـاری بـواری پزیشـکیی ئافرەتانە لەکوردستان. بێجگە لەوەی پزیشکێکی پسپۆڕ و شارەزا و کارامـە و بەسـەلیقە و لێزانـە لەکارەکـەی خـۆی، لەخانەوادەیـەکی نـاوداری شـاری کۆیەشە و هەستێکی توندی نیشتمانپەروەریی هەیە و زۆر حەز لەپێشکەوتن و گەشـەکردنی وڵاتەکـەی دەکـا و هەمیشـە لەخـەمی ژینگـە و کلتـوور و کەلەپووری میللەتەکەیەتی.

لەهەشتاکانی سەدەی رابردووەوەو لەو کاتەی کە پزیشـکی نیشـتەجێ "موقیم" بووم لەهـەولێر، شـارەزای زانـایی و زانسـتپەروەریی ئـەو پزیشـکە بـەڕێزە بوومـە و وەکـو مامۆسـتای خـۆم بـووەو زۆر سـوودم لێـی بینیـووە لەبواری پزیشکیدا.

هـەر ئـەو خەمخۆریـەی ئـەو دکتـۆرە بەڕێزەیـە بـۆ پێشـکەوتنی تەندروستی و هۆشیاربوونی هاوڵاتیـانی کوردسـتان لـەبواری خۆپاراسـتنەوە لەنەخۆشیەکان، وای لێکردووە بەردەوام لەکۆڕ و کۆبوونەوە و لەتەلـەفزیۆن و رادیۆکانی هەرێم و لەچاوپێکەوتنەکانیدا، رێنمایی خەڵکی کردووەو رێگـای راست و دروستی خۆپاراستنی لەنەخۆشی و دەردان نیشان داوە.

هەر لەبواری پزیشکی و تەندروستیەوە قەڵەمەکەشی بەگەڕخستووەو بابـەتی زۆری لـەگۆڤار و رۆژنامـەکانی کوردسـتان لەسـەر نەخۆشـیەکانی ئافرەتان بڵاوکردۆتەوەو زۆر تێگەیشتنی هەڵەی راستکردۆتەوەو سـەرکۆنەی دابونەریتە خراپەکانی ناو کۆمەڵگەی کردووە بەرامبەر بەئافرەتان..

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو کتێبەی بەڕێزیشیان بریتیە لەژمارەیەك لەو وتارە بەپێزانەی کە کاتی خۆی وەکو زنجیرەیەك، هەفتانە لەگۆڤاری "سیڤیل" بلاوی کردوونەتەوە و ئەوڕۆش، بۆ زیاتر سوود وەرگرتن لێیان: پێی باشبوو بیکاتە کتێبێك و بیخاتە بەردەستی خوێنەران بۆ کەڵك وەرگرتن لەڕێنمانییە پزیشکی و تەندروستیەکانیەوە..

ئێمە لێرەدا دەستخۆشی لێدەکەین و هیوای تەمەندرێژی و بەردەوامبوونی لەسەر ئەو ئەرکە پیرۆزەی بۆ دەخوازین..

سەرکەوتنیش هەر لەخوداوەیە

د. فەیسەڵ عارەب بلباس

هەولێر

٢٠١٩\١١\٢٣

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پێشەکی

مرۆڤ ئەگەر ژن یان پیاو، هەستی تەندروستی نەبێ توشی کێشە و نەخۆشی و دارمان دەبێ، ژینگەی دەوروبەری خۆی دادەڕزێنێ و بە زەرەری خۆی و هەموو بوونەوەرەکانی سەر زەوێ تەواو دەبێت.

ژینگەی مرۆڤ کە پێکهاتووە لە (ئاو، خاك، هەوا)، ئەگەر نەیتوانی پارێزگاری لێ بکات بێگومان تووشی کێشەی تەندروستی دەبێت، لە پێش هەمووان ئافرەت بەرپرسیارە لەو ئەرکە، چونکە ئەگەر دایك ڕێنمایە تەندروستیەکانی جێبەجێکرد منداڵێکی تەندروستیش پەروەدە دەکات و لە ئاکامدا کۆمەڵ تەندروست دەبێت.

لە مێژووی مرۆڤایەتی دایك پێشەنگ بووە لە پەروەدە و ئامادەکردنی خواردن بۆ خێزانەکەی و هاوسەنگی لە نێوان کاروباری ماڵەوە و دەرەوە. پێش شۆڕشی تەکنەلۆژیا ئەرکەکان زیاتر لەسەر ژن بوو لە بیرمە دایکی خۆشەویستم وای ڕاهێنابووین کە هەموو ئێواران دەبوایە دەستمان بشۆین بە (خوێ و ڕەژوو) کە تێکەڵ کرابوو وەك وەك پودرە. دوای نانخواردنی ئێوارە قەدەغە بوو هیچی تر بخۆین پێش نووستن، وە دەبوایە بچینە حەمام و سەرئاو پێش نووستن، ئینجا ئەمە فەرمانێك بوو کەس نەیدەتوانی جێبەجێی نەکات. مرۆڤ کە لە ژیانی منداڵی تاکو پەروازە دەبی ئەگەر لەسەر ڕەوشتێك پەروەردە بوو ئیتر فێر دەبێ تاکو ژیانت ماوە بەردەوام بیت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

خوای گەورە لە قورئاندا دەفەرمووێت: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا﴾ الإسراء (٢٣).

هەروەها شاعیری بەناوبانگی میسر (شاعر النيل) حافز ئیبراهیم لە شیعرێکیدا دەڵێت:

الأم مدرسة إذا أعددتها

أعددتَ شعباً طيبَ الأعراقِ

بۆیە مرۆڤ لە هەموو بوارەکانی ژیان پێویستی بە دایك و باوك دەبێت، لێرەدا پێویستە ئەو منداڵانەی کە دایك یان باوکیان نامێنێت زۆر گرینگە نزیکترین کەسی سەرپەرشتی بکات کە نزیکترین کەسی دایکیەتی وەك خوشك، پلك، نەنك، ...هتد. ئەو شێرەژنانەی کە منداڵەکانیان بەخێو دەکەن دوای مردنی باوکیان بە تایبەت لە گەنجی بێوژن دەبن هەموو کۆمەڵ قەرزداریانە، چونکە تەندروستی لەش و دەرونی ئەو منداڵە پارێزراوە.

وە کاتێك ئافرەتەکە بە مێرد دەدەنەوە و منداڵی لێ دەسەنەوە، بێگومان کێشەی کۆمەڵایەتی دروست دەبێت و منداڵەکە دەروونی سارێژ نابێت لە باوەشی دایکی نەبێت. ڕۆڵی حکومەت زۆر گرینگە بە تایبەت ئەگەر حکومەتەکە دیموکراسی بێت و لە غەمی میللەت دابێت، بە هیچ شێوەیەك خانووی بێ سەرپەرشتان چارەسەر نییە! چونکە منداڵ پێویستی بە باوەشی گەرم و هەستی خۆشەویستی هەیە، دیارە ئەمەش لەم جێگایانە دەستناکەوێت!

ئەگەر بێت و باسی ڕۆڵی دایك بکەین لە پەروەدەی کۆمەڵ بێگومان کتێبێکی پێویستە، بەڵام ئێمە لەم پێشەکیەدا هەر ئەوەندە بەسە بڵێین:

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

(تکایــە خزمــەتی دایکانتــان بکــەن بــە هــەموو تواناتانــەوە، ئــابووری کۆمەڵایەتی، تەندروستی، ...هتد).

لە وڵاتانی پێشکەوتوو دایك مانگانە مووچەی هەیە تاکو منداڵی جوانتر پەروەردە بکات، کە منداڵەکە گەیشتە ١٨ ساڵی ئەگەر لە خوێندن بەردەوام بوو دیسان حکومەت ئەرکی بەخێوکردنی دەگرێتە ئەستۆ تاکو کۆلێـژ تـەواو دەکات.

دەروونم زۆر ئـازار دەکێشـێت کاتێـك منـداڵی بچـووك لەسـەر شـەقام و کۆڵان دەبینم کـاری زۆر سـەخت دەکـەن یـاخود (سـواڵ) دەرۆزە دەکـەن بەڕاستی ئەمە دوژمنی مرۆڤایەتییە کۆمەڵگا بەم جۆرە ڕەفتـارە دادەڕزێ و حاڵی شپرزە دەبێت، بۆیە دزی و کوشتن و ڕەفتارە ناتەندروستیەکان پـەرە دەسێنن.

هاوڵاتیـانی خۆشەویسـت، خوێنـدەوارانی بـەڕێز، تکاتـان لێدەکـەم بـە دڵێکی فـراوان ئـەم کتێبـە بخوێنـەوە بـۆ خۆتـان و خێزانتـان. گومـانم نییـە سـوودی زۆری لێـوەردەگرن لـە زۆر بـواری ژیانتانـەوە بـە تایبـەتی لایـەنی تەندروستی. زۆر دڵگرانم کە ئاگادارم کۆمەڵی کوردەواری لـەم سـەدەی ٢١دا خوێندەواری زۆر کەمە لـە ناویـان ئەگـەر ژن ئەگـەر پیـاو. جـاران وا نـەبوو چونکە لە دەوڵەتی عێراقی کە ئێمە لە کوردستانی باشوور لەگـەڵیان دەژیـن خوێندن زیاتر و چاکتر بووە، بۆ نموونە لە شاری کۆیە لە سـاڵی ١٩٢٤ کچـی مەلای گەورە (نەجیبـە خـانی جـەلیزادە) لەگـەڵ کـوڕان چـووەتە خوێنـدن. دایکی شەهیدم کاتی خۆی لە مزگەوتی خۆیان لە کۆیە (موفتی) لە گـەڕەکی بایزاغـا دەسـتی بـە خوێنـدنی قورئـانی پـیرۆز کـردووە و لـەو تەمەنـە زۆر سوڕەتی بە ماناوە لەبەر کردبوو، وەك سوڕەتەکانی (یاسین و نەبـەئو مولـك

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

و ...هتد). وە هەتاکو لە ژیاندابوو بە دەنگێکی خۆش ڕۆژانە دەیخوێندن، وە ژمارەکانی هەموو بە نووسین دەزانی، بەڵێ ئەمانە لە خێزانێکی ڕۆشنبیر ژیان و پەروەردە بوون. ئێمەش لە زەمەنی خۆمان لە سەرەتای پەنجاکان هەموو کچانی کۆیە تاکو پۆلی ٦ دەبوو بخوێنن.

قوتابخانەی (محو الأمية) تایبەت بە نەخوێندەواری لە ساڵی ١٩٥٠ لە کۆیە دامەزرا، هەموو ژن دەچوون بۆ ئەم قوتابخانەیە و بەباشی دەوامیان دەکرد، ڕێژەی خوێندەواری لە شارەکان کوڕ و کچ زۆر لە یەکتر نزیك بوو...

با واز لە زەمانی زوو بێنین و بچین بۆ سەرەتای شۆڕشی کوردی لە ساڵی ١٩٦٣ وە تاکو ئێستا، دەبینین کۆمەڵی کوردەواری هیچ پێشکەوتنێکی بە خۆیەوە نەدیتیە لە بواری خوێندن و ڕۆشنبیری. ژن بە گشتی پشتگوێ خراون، بێگومان هەڵگیرسانی شۆڕش دوورکەوتنەوەی باوکان لە نێو خێزانەکاندا و سەرهەڵدانی بیروباوڕی توندڕەوی و خراپی باری ئابووری لە کوردستان کاریگەری هەبووە لەسەر دواکەوتوویی کۆمەڵ بە گشتی و چینی ژنان بە تایبەتی.

خێزانە نەدارەکان کە زۆربەی کۆمەڵگا پێکدێنن لە تەمەنێکی منداڵیەوە کچیان بە مێردایە، (با دامەزرێ لۆ خۆی!!!)، ئەو قسەیە زۆر ترسناکە، بۆیە مافی ئافرەت لە منداڵیەوە تاکو مردن لە کۆمەڵگای کوردی خوراوە.

من پێم وایە ئەگەر ژن خوێندەواری هەبێت هەرگیز ڕێگا بە خۆی نادات ببێتە کۆیلەی بەردەستی پیاو، چونکە هۆشیارە و چاوی دەکرێتەوە و تێدەگات ژیان هەر مێردکردن و منداڵبوون نییە. ژنی کوردەواری زۆر بە توانایە لە هەموو ڕوویەکەوە، منداڵی بە سروشتی دەبێت بێ ئەوەی پیاو

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئاگای لێبێت، لە هەمان کاتدا ئیش و کاری نێو ماڵیشی زۆر بە جوانی دەکات، وە ژنەکانی دەشتێ سەرەڕای ئەرکی ماڵەوە خزمەتی ئاژەڵەکانیشیان دەکەن و دەیاندۆشن و ماست و پەنیر دروست دەکەن، وە لە هاوینانیش خزمەتی بێستانەکانیان دەکەن. بەڵام بە داخەوە ژنی ئێستا ئەم کارانەش نازانن و خوێندنیشیان نییە! لەبەرئەوە لە پێشەوە گوتم بۆیان بخوێنەوە، ئەگینا کتێبەکە سوودی نابێت بۆ کۆمەڵ.

لە ساڵی ٢٠١٢ لە گۆڤاری سڤیل دەستم بە نووسینی چەند بابەتێکی تەندروستی کرد، تا داخرانی ئەم گۆڤارە لەگەڵیان بەردەوام بووم، ئەم بابەتانەی ئەو کات نووسینم کاردانەوەی باشی بەسەر کۆمەڵگاوە هەبوو، بۆیە بە ڕاوێژ لەگەڵ هەندێ دۆست و برادەر بە باشمانزانی ئەو بابەتانەی گۆڤاری سڤیل لەگەڵ سێ بابەتم کە کاتی خۆی لە گۆڤاری (کولتووری کورد) بڵاوم کردبوونەوە لەم کتێبەدا پێشکەش بە خوێنەرانی ئازیز بکەم.

وە نابێت چاکەی برای بەڕێزم دوکتۆر فەیسەڵ عارەب لە بیر بکەم، کە بەم کتێبەوە ماندووبوو و سەرنج و تێبینی جوانی پێشکەش کردم. هەروەها نووسەری لاو هاوکار عەبدوڵڵا شێخ وەسانی ئەرکی پێداچوونەوە و سەرپەرشتیاری کتێبەکەی گرتە ئەستۆ، وە کاك کازم ئیسماعیل ی شۆفێرم لە هاتووچوو و هێنان و بردنی کتێبەکە ئەزیەتی کێشا.

د. عەتیە حەمەسەعید (لەپزێڕین)

هەولێر

٢٠٢٠/٨/٢٤

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

سوێندەکەی هیبۆقرات لە ئێستادا

هیبـۆقرات Hipocratesی یۆنـان نـاودارترین ئـادەمیزاد بـوو لـە جیهاندا، لە ٢٥٠٠ ساڵ پێش ئێستا کاری پزیشکی دەستپێکردووە، خـودای گەورە بەهرەی دابوویـێ لـە نەخۆشیەکانی دەزانـی و دەستنیشـانی هـەموو جـۆرە نالەبارییـەکی تەندروسـتی دەکـرد، هەموویشـی بـە پێـی ڕوانـین و لێکدانـەوەی خـۆی بـووە. تەمشـای پێسـتی نەخۆشـەکەی دەکـرد، چـاوی زمـانی، میـز و پیسـایی نەخۆشـەکە، بـەهۆی ئەمانـەوە نەخۆشـییەکەی دەستنیشاندەکرد و چارەسەری سروشتی بۆ دادەنا.

سوێندی گەورەی بە هـەموو خودایـەکانی ئـەو زەمـان خـواردووە، وەك ئەپۆلۆ، ئەسکلێپیوس و هتد، کە:

١- هەموو نەخۆشێك وەك دایك و باوکی تەماشـا بکـات و بـێ بەرامبـەر چارەسەریان بکات.

٢- هەرگیز ئەزیەتی نەخۆش نەدات.

٣- قەت ئامۆژگارییەك نەکات کە نەخۆش بمرێنێت.

٤- ئامۆژگاری منداڵ لەبارچوون نەکات، چونکە خـودا ئـەو کۆرپەیـەی دروست کردووە.

٥- دەست لە ئیشێك نەدات کە لێی نـەزانێت، بـەجێی بهێڵێـت بـۆ ئـەو کەسەی لەو باشتری لێدەزانێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٦- هەر ماڵێك بچێتە ناویەوە بۆ قازانجی نەخۆشەکە بچێت.

٧- هەرگیز بە خەیاڵی دڵپیسی و داوێنپیسی نەچێتە هیچ ماڵێکەوە و چاو لە ئیغرائی ئافرەتان و پیاوان بپۆشێت.

٨- هەموو نهێنیەکانی نەخۆش لە دڵی خۆیدا بپارێزێت و بازرگانی پێوە نەکات.

دەڵێ "خودایە گەر توانیم ئەو ڕێنماییانە جێبەجێ بکەم... دەبا منیش ژیانم ئاسوودە بێت، لە ناو کۆمەڵی ئادەمیزاد ڕێزم لێ بگیرێت"

خوێنەری خۆشەویست، ئەوە سوێندی ئەو پزیشکە ناودارەیە، کە هەموو پزیشکێك لە جیهاندا دەبێت بیخوات. دەست بە کتێبی خودای خۆیاندا بدەن، قورئان، بێت یان ئینجیل و تەورات و زەبور، هتد، بەرلەوەی نەخۆشیان تەسلیم بکرێت.

ئێوە دەکەمە حاکم، چەند لەو ڕێنماییانە لەلایەن پزیشکانەوە جێ بەجێ دەکرێن؟

جارێ خاڵی یەکەم لە دونیای ئێستادا بە تایبەتی لە کوردستان و عێراقدا بۆتە بازرگانییەکی ڕوون و ئاشکرا. هیچ چاودێرییەك لەسەر ئەو پزیشکانە نییە، کە نیوەی دیوارەکانیان بە نووسین پڕدەکەنەوە، بە شەهادەی درۆ و دەلەسە خۆیان پیشان دەدەن، کێ لەمە بەرپرسیارە؟ خول شەهادە نییە، چەند پزیشکێك هەن ئێستا لە بواری ژناندا پەیدا بوونە، دەنووسن (شهادة الكلية الملكية البريطانية) ئەوە بڕوانامەیەکی بەرز و سەختە، لە سێ قۆناغ پێکهاتووە بۆ بە دەستهێنانی. چەندین پزیشك هەن بەشی یەکەمی بە معادەلەی شەهادەی بۆردەکەی وەرگرتووە، ئەمە مانای

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئـەوە نییـە بۆتـە ئەنـدام، نەخۆشـی سـادە ئـەوە نازانێـت، ئـەو نووسـینە هەڵدەواسرێت، ئەمە بۆ وەزارەت و بۆ سەندیکا زۆر شکستیە، کە پرسیاریان لێناکات!

خاڵی دووەم کە دەڵێ هەرگیز ئەزیـەتی نـەخۆش نـادەم. پزیشـك هەیـە لەو هەولێرە کەوتووەتە سـەر نەخۆشـەکان و ڕاویـان دەکـات. لـە ژێـر بـەنج دەیانخەوێنێت، ئینجا لەسەر جیهـازی هەناسـەدانیان دادەنێـت و دەرمانیـان دەداتـێ تـاکو هەناسـەیان بـاش نـەبێت، لـە پێنـاو ئـەوەی چـەند ڕۆژێکـی دیکـەیش ئـەو گوژمـە پارەیـە لـە بەرامبـەر ئـەو جیهـازە وەربگرێـت. لـە تەجروبەیەکی راستەقینەدا لە نەخۆشی خۆم ئەمەم بۆ دەرکەوتووە.

خاڵی سێیەم، چەندین جار بیسـتوومانە کـە پزیشـك هەیـە منـداڵ لـەبار دەبات، جا بە حـەب بێـت یـاخود بـە دەرمـان یـاخود بـە جیهـازی کورتـاج. ئەویش کارێکی زۆر ناڕەوایە، نەخۆشە ئەزیەتی دەبێت.

٣٠ ساڵ بەر لە ئێستا پزیشکێکی زۆر ناوداری بەغدا سـزای گـەورە درا، چونکە پیاوەکە سکاڵای لێکردبوو کە منداڵەکەی بە کورتاج لە نـاو بـردووە! ئـەویش زۆر بـە ڕاشـکاوی هـاواری دەکـرد بـەخوای ٢ مـانگ بـوو، دڵـی لێـی نەدەدا، بۆیە کورتاجم بۆی کرد. زەرەری زۆری لێکەوت تاکو وازیان لێهێنـا. پزیشکەکە ناوداریش بوو، بڕوانامەی بەریتانی هەبوو، کەسێکی زۆر پاك و بە زانستیش بوو، ئێستاش چەندین دایك دەمرێ و هەر لێپرسینەوەش نییە.

خاڵی چوارەم، چەندین جار بیستوومانە پزیشـکی نەشـتەرگەری گشـتی دەسـت لـە ئـافرەت وەردەدات. دەسـت لـە منداڵـدان و هێلکـەدانی دەدات و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

سەقەتی دەكات، چونكە ئیشی ئەو نییە، بێگومان ئەمە بۆ پارە دەكات. ئای پارە چۆن كاری ئەو پزیشكانەت تێكداوە!

خاڵی پێنجەم: ساڵی پار نەخۆشێكی زۆر جوان و گەنج هاتە لام، گوتی گرێ لە مەمكیدا هەیە، تەماشام كرد زۆر ئاسایی بوو; چونكە لەگەڵ سوڕی مانگانە ژان دەكات. جاروبار وەك گرێ دەستی پێدەكەوێت. گوتم گیانەكەم ئەوە گرێ نییە. گوتی دەنا ئەوە ماوەی ٦ مانگە دەچمە لای فڵان دكتۆری جەراح و هەموو مانگێك جارێك مەساجم بۆ دەكات، دەڵێ دەنا بڵاودەبێتەوە. پێویست ناكات ناوی ئەو پزیشكە جەراحە بهێنم.

خاڵی شەشەم: زۆر مەمنون دەبم ئەگەر نیوەی ئەو پزیشكانەی كاردەكەن نهێنی نەخۆشەكان بپارێزن. بە داخەوە ئەو نەریت و ڕەوشتە لە ناو دكتۆردا نەماوە.

دوای ئەو سوێندە هیپۆقرات ڕوودەكاتە ئاسمان و لە خودای گەورە دەپارێتەوە: خودایە منیش ژیانم ئاسوودەبێت.

تخوا خوێنەری بەڕێز:

چەند لە ئێوە چوونەتە لای پزیشك و بە تەواوی گوێی لێگرتوون تا باسی نەخۆشییەكەتان كردووە؟ یان پشكنینی تەواوی بۆ كردوون؟ ئەگەر ئەوە بكات چۆن لە ڕۆژێكدا دەتوانێت ٨٠ نەخۆش بەڕێ بكات؟ خۆتان وەڵام بدەنەوە.

هیپۆقرات زۆر باوەڕی بە خودا هەبوو، كەم دەرمانی دەدایە خەڵك، قسەی خۆشی لەگەڵ نەخۆش دەكرد، تاكو بەرگری لەشی بۆ نەخۆش زیاد

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەکرد و بتوانێت بەسەر میکرۆب و ڤایرسدا زاڵبێت. بە خواردنی باش و وەرزشکردن نەخۆشی چاك دەکردەوە.

پێغەمبەری ئیسلام (درودی خوای لەسەر بێت)، ئامۆژگاری زۆری هەیە زۆر جار بە ئایەتی قورئانی پیرۆز و دوعاکردن نەخۆش چاك دەبێتەوە چونکە لە قورئاندا هاتووە کە شیفایە.

دەرمانخواردنی زۆر بەرگری لەش کەم دەکاتەوە، ڤایرۆس بەهێز دەکات، نەخۆشی دیکەی لێ پەیدا دەبێت.

گۆڤاری سڤیل، ژمارە (٢٠٠)ی ٢٨/٩/٢٠١٣

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دکتۆر عەجیب عەلی

لەم ڕۆژانە نامەیەکم لەبەغداوە لەخوێندنی باڵاوە بۆ هاتبوو، لەلایەن سەرۆکی بۆردی عێراقی، سەبارەت بەناردنی سەرپەرشتیاری قوتابیانی خوێندنی باڵا لەبەشی نەخۆشیەکانی ژنان، تێیدا هاتووە کە ساڵ ٢٠١٢ چەکم بۆ نێردراوە. کاتێك کە سکرتێرم چوو تەعقیبی بکات پێیان گوتبوو بەڵێ وایە لەگەڵ چەکێك بۆ خوالێخۆشبوو د. عەجیب عەلی، پزیشکی ناودار. زۆر تاسام ویستم ئەو پزیشکە نازدارە کۆچکردووە بەخوێنەرانی بەڕێز بناسێنم.

لەساڵی ١٩٦٥ لەکۆلیژی پزیشکی موسڵ بەپلەی یەکەم دەرچووە. خۆشی لەخێزانێکی ناوداری شاری زاخۆیە. زۆر لەئامۆزاکانی دکتۆر یا ئەندازیارن و بە پلەی بەرز تەواویان کردووە. خزمەتی زۆری ئەم وڵاتەیان کردووە، بەتایبەت لەکۆلیژی پزیشکی موسڵ. دوای ئەوەی لەخوێندنی باڵا لەبەریتانیا گەڕایەوە وڵات لەساڵی ١٩٧٤ نزیکەی ٩٠٪ ی نەخۆشەکانی کوردی کوردستانی عێراق بوون. لەبواری پزیشکی و دەرمانەکانی ئەعصاب وێنەی نەبوو. هیچ کەسێکیش نەبوو لێی ڕازی نەبێت. هەر کە دەیگوت (بوية انت هذا مرضك) بەکوردیش بەشێوەزاری بادینی بۆ نەخۆشەکانی ڕوون دەکردەوە. کەس نیە ڕەچێتەی دکتۆر عەجیبی بەدڵ نەبووبێت. ڕۆژێکیان نەمانبیست شکایەتی لێکرابێت.

لەگەڵ گۆڕانکاریەکانی عێراق و تێکچوونی شاری موسڵ، ڕووی کردە شاری هەولێر. لەشەقامی پزیشکان عیادەی کردەوە. ڕۆژانە ٣٠—٤٠ نەخۆشی هەبوو. هەوڵی زۆری دا لەزانکۆی پزیشکی وانە بڵێتەوە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئاسانکارییان بۆ نەکرد بۆ ئەوەی چەند قوتابیەکی خوێندنی بالآ وەربگرێـت. ئەو پزیشکە کوردە لێزانە بەغیرەتە زۆریش دڵفراوان بـوو. یارمـەتی هـەژار و لێقەوماوانی دەدا. داخی گرانم هاتـە هـەولێر ١٠ سـالْ مایـەوە رۆژێـك یـەکێك قـەدری نـەگرت و رێـزی شـیاوی لێنـەنرا. دوای ئـەوەش کۆچـی دوایـی کـرد بەهۆی نەخۆشیەوە. ئێستاش نازانم چ نەشتەرگەریەکی ئاسانی بۆ کرا بـوو. لەبن بەنج بەهۆش خۆی نەهاتەوە. وەك بیستم تووشی خوێنبەربوونی مێشك هـاتبوو. بـۆ مـاوەی دوو مـانگ رەوانـەی ئـوردن کـرا. لـەوێ تەرمەکـەیان هێنایـەوە. دوای مردنیشــی کـەس باســی نـەکرد. نــە لەنامەیەکـدا یـاخود لەنامیلکەیەکدا یـا لەرۆژنامەیـەك یـا لەتەلـەفزیۆنێك..!! هـات و رۆیشـت و تەواو.!

ئەو پیاوە هەر لەسـەرەتای ژیانیـەوە وەك چـرایەکی درەوشـاوە لـەناو بـرادەرە عەرەبـەکانی لەموسـلْ دەرکـەوت. هـەموویان خۆشـیان دەویسـت. کەسێکی زۆر مرۆڤ دۆست بوو بـەلآم داخەکـەم کـورد بـوو. کـورد هـەر وایـە. حاجی قادری ئەمر دەفەرموێت:

لەگوێ گا نووستوون هەرچەندە شێرن
وەکو کەروێشکی چاو راماو کوێرن
ولکن فائدەی چی هەرج و مەرجن
لەدەعوادا لەگەڵ یەکتر بەمەرجن...

باسێکی کوردایـەتی ئـەو زانـا هەڵکـەوتووەتان بـۆ دەکـەم کـە لـەناخی دەروونیەوە پڕبوو لەکوردایەتی بەشێوازی خۆی. کوردایەتی هـەر ئـەوە نیـە دەسـت بداتـە تفـەنگ. لەسـالّی ١٩٦٩ کاتێـك پزیشـکی نیشـتەجێ بـووم لەنەخۆشخانەی کۆماری لەبەغدا (مجیدیة) لەقاوشی ١٠\١١ تایبەت بەکۆلیژی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پزیشکی. چی دکتۆری خاوەن بڕوانامەی بەرز بوو لەدەرەوەی ولآت و چەند دکتۆرێکی ئینگلیز و ئوسترالیش هەبوون دەرسیان پێدەگوتین.

لەکاتژمێر ١٠ی شەو لەگەڵ سستەری ئێشکگر لەناو نەخۆشەکان دەسووڕامەوە. قاوشەکە ٤٠ نەخۆشی تێدابوو. بینیم یەکێك لەنەخۆشەکان پیاوێك بوو بەجلی عەسکەری خۆی لەسەر قەرەوێڵەی نەخۆشێك دانیشتبوو. هەردووکیان گەنج بوون. لێم پرسی تۆ بەو شەوە لێرە چدەکەی؟ گوتی: لەلای برادەری خۆم دانیشتووم. گوتم کاتی سەردان نیە فەرموو بڕۆ دەرەوە. لێمان بووە مشتومڕ و دەنگەدەنگ.

ژنەکە گوتی: (های شنو کوردیة جاییة تتأمر براسنا) واتە ئەوە چیە کوردێك هاتووە فەرمانمان بەسەردا دەکات؟! منیش یەکسەر گوتم هەستە لێرە تاکو شورتەی نەخۆشخانەکەم بۆ بانگ نەکردوون و هەردووکتان تەسلیمی شورتە دەکەم. لەو دەنگەدەنگە بینیم دکتۆر عەجیب بەصەدریەیەکی سپیەوە سەماعەی لەدەست بوو و لەدەرگاوە هاتە ژوورەوە و پرسی: ئەوە چیە گوێم لێبوو بەسەرتۆدا دەیانقیژاند؟ چیان گوت؟ تۆ بڕۆ قاوشەکەی خۆت، لەگەڵ منیانە، ئێستا بانگی پۆلیس دەکەم. هەر خێرا شانی کابرای ئەفسەری گرت و یەك شەقازلەی لێدا و گوتی: (دة انعل ابوك لابو ابوك وكل العرب والي جابك للدنيا، تحجی علی اكراد؟) چەندین قسەی ناشیرینی دیکەشی پێگوت کە ناگوترێت. بەم شێوەیە لەقاوشەکە دەریکرد. بەمنی گوت تۆ بڕۆ ژوورەوە هەقت نەبێت. ئەو نەخۆشانەش بەجێبهێلە من تەواویان دەکەم.

من ئەوکات بەڕاستی تاسام. نەمدەزانی لەم هەموو ترس و لێپرسینەوەو تۆقاندنەی ئەوکات ئەو کوڕە کوردە بەغیرەتە چۆن توانی ئەمە بکات و وەك خوشکی خۆی پارێزگاری لێکردم. بۆ سبەی هەموو مامۆستاکان دەستخۆشیان لێکرد.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هـەزاران رەحمـەت لـەگۆڕت بێـت د. عـەجیب، بەڕاسـتی نـاوی خـۆت بەخۆتەوە بوو. خۆزگـە جـارێکی دیکـە پێشـوازیم لێکردبـای وەك ئـەو جـارەی لەسـەر شـەرەفیی جـەنابت ئـەو هـەموو دکتـۆرە عەرەبـەم لەباخچـەی خۆمـان دەعوەت کرد و چـەند یادەوەریـەکی کۆنمـان بیرخۆمـان هێنایـەوە. تـۆش زۆر خەمی خۆت هەڵڕشت، بەلأم مردن لەڕێگای هەموواندایە:

حاجی قادر دەفەرمووێ:

ئەو ئەرزە کۆنە هەوارە خەلافی کۆچە

هیچ کەس تەماحی نەبێ لەژێر چادری شین

دوو گەز خاك و سێ گەز چاو مشتە خۆلێکە

لیباس و پێخەف و رایەخ هەتا دەگاتە سەرین...

گۆڤاری سڤیل ژمارە (١٨٩) ٦\٧\٢٠١٣



د. عەجیب عەلی (ڕەحمە تی)، لەگەڵ شێخ نوری تاڵەبانی ساڵی ١٩٧٦ لەندەن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

قەڵەوی و تەندروستی

پێکهاتەی لەشی ئادەمیزاد بەشی زۆری ئاوە. ئەوەی تری کانزاکانە. واتە ئێسك و ماسولکە و ئەو شوێنانەی بەیەکتریانەوە دەبەستێتەوە. ٨٠٪ی کێشی هەموو ئادەمیزادێك ئاوە. لەپیاواندا ٥.٥ لیتر خوێن لەناو دەمارەکانن. لەژنانیشدا ٤.٥ لتر، ئەویش پلازما و خڕۆکەکانە.

لەنێوانی پێست و ئەو ماسولکانە بەشێك چەوری کۆدەبێتەوە. لەرەگەزی نێر چەوریەکە کەمترە. ئینجا لەناو هەناوی هەموو ئادەمیزادێك لەنێوانی ریخۆڵەکان بەشێك چەوری هەیە. لەسەر پەردەیەك کە وەك پاسەوان بۆ ریخۆڵەکان کاردەکات. هەرکەسێك پێویستە کێشی لەشی بەگوێرەی تەمەن و باڵا و قەبارەی ئێسکەکانی بێت. وادانراوە باڵا چەند بێت یەك مەتری لێ فڕێدەدرێت و ئەوی تری دەبێتە کێشی لەشی ئەو کەسە بە کیلۆگرام. ئینجا ئەوە بۆ هەموو کەسێك راستە، ژن بێت یاخود پیاو.

تێکڕای باڵای ئافرەتان لە ١٥٨ سەنتیمەترە. بەشێکیان دەگاتە ١٧٠. هەندێکی تریشیان لە ١٥٠ کەمترە. چەند ئافرەتێکیش هەیە باڵای لە ١٤٠ سم تێپەڕ ناکات.

* هۆیەکانی زیادبوونی کێشی ئافرەتان:

با بڵێین کچێك لەتەمەنی ٢٠ساڵی دایە. باڵای ١٥٨سم و کێشی ٦٠ کیلۆ بێت. ئەوە زۆر رێکوپێك و جوانە. لەبیرمان نەچێت کێشی مەمك کە بەتەواوی دروست دەبێت لەحاڵەتی ئاسایی زۆر کێش زیاد دەکات. ئەگەر هاتو ئەو ئافرەتە دوای مێردکردنی بێ ئەوەی سکی پڕبێت کێشی بڕوات بۆ

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٧٠ کغم. ئەوە زۆر خراپە و ترسناکیشە لەسەر کارکردنی کۆئەندامی زاوزێکەی. لەکاتی ئێستاشماندا تەماشا دەکەین بەگشتی کچان کێشیان زۆر زیادی کردووە بەڕادەیەکی ترسناك.

زیادبوونی کێش واتە کۆبوونەوەی چەوری لەژێر پێست و مەمك و ورگ و ناو هەناو و لەدەوری کۆئەندامی هەرس. هەروەها گورچیلە و جگەر. کار لەهەریەك لەوانە دەکات و وایانلێدەکات بەڕێکوپێکی کار نەکەن. ئەو چەوریە قورسی دێتە خوارەوە بۆ سەر کۆئەندامی زاوزێ. ڕێگا لەکارکردنی هێلکەدان دەگرێت. یەکێك لەسەرەکیترین هۆکاری نەزۆکی قەڵەویە. بەداخەوە ئافرەتان ئەو ڕۆشنبیرییەیان نیە. روو دەکەنە پزیشکان بۆ چارەسەرکردنی نەزۆکی، ئەویش هۆرمۆنیان بۆ دەنووسێت. ئەوەش هاوسەنگیی لەش تێکدەدات. ئەو هۆرمۆنە کە دەچێتە ناو خوێن کار دەکاتە سەر غودەی نخامی کە زۆر زۆر هەستیارە بۆ هۆرمۆنی دەرەوە. بەجارێك هێلکەدانی رادەگرێت.

زیادبوونی کێش کار دەکاتە سەر غودەی مل "دەرەقی" و کارکردنی کزدەکات. هەروەها کاردەکاتە سەر پەنکریاس و ئەو ماددەیەی دروستی دەکات لە ئینسولین و گلۆکاگۆن، بەشی ئەو هەموو شیرینیە ناکات کە دەیخوات و بەشێك لەچەوریەکە دروست دەبێت. ئینجا شیرینی زیاتر دەبێتە چەوری و لەناو لەشدا کۆدەبێتەوە، بەتایبەتی لەدەوری ماسولکەکانی ژێر پێست.

کێشی زیاد لەش قورس دەکات. جولە کەم دەکاتەوە. قورسایی دەخاتە سەر بڕبڕەی پشت. جومگە سەرەتاییەکانی وەکو حەوز و چۆك رەق دەبن و لینجاویان نامێنێت. نیوەی نەخۆشەکان دەڵێن پشتمان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دێشێت. فەقەراتمان هەیە، چۆکم دێشێت. ناتوانم بڕۆم و بجوولێمەوە. ئیتر ئێشەکە وەك بازنەیەکی داخراوی لێدێت و بەرەو خراپتریش دەچێت. ئەگەر بێتو نەخۆشەکە بەخۆیرانەگات بە دەرمان و نەشتەرگەری قەت چاك نابێتەوە. دەبیستین فلان عەمەلیاتی فەقەراتی بۆ کرا. یاخود هی چۆکی بۆ کرا یان چەوری لەسکی دەرهێنرا، بەڵام دوای ماوەیەکی زۆر کەم وەك خۆی لێدێتەوە.

چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەدەست نەخۆشەکە خۆیەتی. خوای گەورە دەفەرموویت هەموو شتێکی زیندوومان لەئاو خەڵق کردووە. مادام پێکهاتەی سەرەکی ژیان ئاوە، پێویستە رۆژانە ٣ لیتر ئاو بخۆینەوە. ئینجا چا و میوەو شلەمەنی. لەو ٣ لیترە ١.٥ لیتر دەبێتە میز. ١ لیتر دەبێتە ئارەقە و لەلەش دەردەچێت. هەروەها بۆ هەناسە و بۆ ناو ریخۆڵەکانیش هەر کەسێك کەمتر لەم رێژەیە ئاو بخواتەوە، دیارە کە کێشەی لەگورچیلە و کۆئەندامی هەرسدا بۆ دروست دەبێت. سکی بەبەردەوام دەرناچێ و خوێنی خەست دەبێت. هۆکاری سەرەکی خوێنمەیین (جەڵتە) ئەوەیە کە خوێن خەست دەبێتەوەو چەوری تێدا زۆر دەبێت و جولەی کەم دەبێت.

دەگێڕنەوە لە زەمانی سەرەتای ئیسلامدا یەکێك لە پزیشکانی ئەو سەردەمە لەعێراقەوە بەرەو وڵاتی جەزیرەی عەرەبی چووە. ساڵێك لەوێ دەبێت. کاری نابێت. رۆژێك لەمەجلیسی خەلیفە قسە دەکات و دەڵێ بۆچی کەس پێویستی بە من نیە؟ ئەوانیش پێی دەڵێن "ئێمە گەلێکین نان ناخۆین تا برسی دەبین، کاتێکیش نان دەخۆین تێر ناخۆین".

رۆژانە مرۆڤ پێویستی بە ١٥٠٠ کالۆری هەیە بۆ کارکردنی لەشی. لەوە زیاتر خۆراك بخوات دەبێتە چەوری و لەلەشیدا کۆدەبێتەوە. با بڵێین یەکێك

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کارێکی قورس بکات. دەتوانێت دوو ئەوەندە بخوات چونکە کالۆری زیاتر دەسووتێنێت. بەلاّم یەکێك لەبەردەم تەلەفزیۆن دابنیشێت وردە وردە خواردن بخوات، بێگومان چەوری لەلەشیدا کۆدەبێتەوە.

ئەو خۆراکە خێرایانەی ئێستا لەبازاڕ پەیدا بوونە، هەمووی بۆتە هۆی زیادبوونی کێش، بەتایبەتی لەناو منداڵاندا. ئینجا تاکو دەگاتە ٢٠ ساڵی زۆر پێی زەحمەت دەبێت کێشی دابەزێنێت. یان دەگوترێت هێندەی ئاو بخۆینەوە قەڵەو دەبین! ئەو قسەیە راست نیە بەڵکو دەڵێم لەپێناو تەندروستیەکی باش با هەموومان:

١- رۆژانە ٣ لیتر ئاو بخۆینەوە.

٢- رۆژانە ٢ کاتژمێر بەپێ بڕۆین.

٣- دشداشە و مەکسی فڕێدەین. وەك جاران جلە کوردیە جوانەکە بەناوقەد لەبەر کەین.

٤- پشتێند ببەستین.

٥- ژنان زیاتر کاربکەن و زەوی بەدەست پاك بکەنەوەو کاشیەکان بسڕنەوە. ئەمە باشترین وەرزشە بۆ دابەزاندنی ورگ.

٦- خۆشوشتنی رۆژانە لەحەمامی گەرم و مەساج کردن بۆ سك. ئەمە چەوری ناهێلێت و کێشەی قەبزیش چارەسەر دەکات.

٧- لەبەرامبەر تەلەفزیۆن دانەنیشین. زوو بخەوین و زوو لەخەو هەستین. بەمانە ژیانمان ئاسوودەتر دەبێت.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٢٩) ٣\٥\٢٠١٤

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

"پێم دەڵێن رەحمت لەخوارەوەیە و دابەزیوە"

کەی رەحم دادەبەزێ؟

لەکۆی ئەندامەکانی لەشی ئافرەت رەحم، ئەو شوێنەی ژیان تێیدا دەست پێدەکا. زۆر گرنگە. رەحم ماسوولکەیەکی زۆر تایبەتە. لەئیش و کارەکانی زۆر بەبەرنامەیە. کێشی ٧٥ گرامە. لەشێوەی هەرمە. سەرەوەی پانەو خوارەوەی ملی هەرەمەکەیە. لەهەردوولاوە بەستراوەتەوە بەشریتی تایبەت لەگەڵ ماسوولکەکانی (حەوز). ئینجا بەئێسقانی حەوز. لەناوەندی ئەو قەبارەیە خۆشی ئازادە بەجوولانەوە بۆ هەر لایەك. هێلکەدانەکانیش بەشریتێك پێیەوە بەستراونەتەوە. ئەویش ئازادە لەجوولانەوەی. ئافرەت هەست بەو جولانەوەیە ناکا. ئەگەر ئەو ئیشە فەسلەجیە تێکچوو، واتای ئەوەیە نەخۆشی تووش بووە.

لەکاتەدووگیانی ئەو ماسوولکەیە وردە وردە قەبارەکەی و کێشی زیاد دەکات. لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی لەش و وێلاشەی منداڵەکە وای لێدێت بگاتە ١.٥ کگم. لەکێش و قەبارەکەشی منداڵێکی ٣-٤ کگم جێبکاتەوە لەگەڵ ٧٠٠گم ویچلاش و ٢ لیتر ئاویش. ئافرەتەکە هەست بەژان ناکا، بەڵکو پێی خۆشە کە هەست دەکات سکی هەڵدەستێ و منداڵەکەی گەشە دەکات. لەمانگی ٩ رەحمەکە وای لێدێت دەگاتە سەرووی گەدە. پاڵ بەریخۆڵەکان دەنێ. لەپاش منداڵبوون یەکسەر ئەو ماسوولکە گەورەیە گرژدەبێتەوەو بەجۆرێك دەبێتەوە نیوەی قەبارەکەی و ماسولکەکانی ئەستوور دەبنەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

وەکو گرێدانێك هەموو بۆریەکانی گرێ دەدەنەوە تاکو خوێنڕێژی نەمێنێ. بەمشێوەیە لەماوەی ٤٠ ڕۆژدا دەچێتەوە قەبارەی خۆی.

ئەگەر هاتو گرژ نەبۆوە، خوێنڕێژیەکی وا دروست دەکات کە ژیانی ئافرەتەکە دەخاتە مەترسیەوەو لەماوەی ٥ خولەك هەموو خوێنی لەشی دەڕوا و دەمرێ، ئەگەر بەگورجی پێڕانەگەین. ئەو مامانەی لەگەڵ پزیشکەکەیە پێویستە تاکو ئامادەکاری خوێن دەکرێ زانینێکی وایان هەبێ بەدەست ئەو رەحمە بکوشن نەهێڵن خوێنڕێژیەکە ئافرەتەکە بکوژێ. ساڵانە ژمارەیەکی بەرچاو بەو حاڵەتە گیان لەدەست دەدەن.

بۆچی ئەو رەحمە گرژنابێتەوە:

١- زۆریی منداڵبوون کە لە ٦ زیاتر بێت. ئافرەتەکە بێهێز و بێخزمەت بووبێت.

٢- ئەگەر لەماوەی ٣٠ خولەك وێڵاشەکە لەدیواری جودا نەبۆوە.

٣- ئەگەر پارچەیەك لەناو بەجێمابێت.

٤- ئەگەر رەحمەکە برینداربوو بەهۆی نەشتەرگەری پێشتر. یاخود کورتاج. بەبرینداری دیوارەکانی.

٥- ئەگەر گرێی تێدابێت.

٦- ئەگەر نەخۆشی خوێنی هەبێت.

باسەکەمان لەسەر دابەزینی رەحمە. لەگەڵ منداڵبوونی زۆر ئەو شریتانە لاواز دەبن و رەحمەکە شوێنی خۆی بەجێدەهێڵێ و ٢-٣سم نزم دەبێت. ئافرەتەکە هەست بەقورسیەك لەداوێنی دەکا. ئینجا ئەگەر تەمەنی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هاتەسەر، کە بەگشتی ماسولکەکان لاواز دەبن، ئەویش زیاتر دادەبەزێتە ناو خەزنە، واتە بەشی خوارەوەی دەزگای زاوزێ (خزنە—مهبل) ئەگەر لـەجۆری پلەی ۱–۲ بوو، ئافرەت تـەنها هەسـت بەقورسـیەك دەکـا. کـە بـووە پلـە ۲ دەستی پێدەکەوێ لەگەڵ پاڵدان. لەگەڵ خۆشی میزڵدان رادەکێشـێ. تـەنها ئەو حاڵەتە هەیە بڵێ رەحمت شـلە و هاتۆتـە خـوارەوە. بەنەشـتەرگەریەکی زۆر تایبـەت ئـەو شـریتانە دەبەسـترێنەوە. پلـە ۱ و ۲ نەشـتەرگەریی ناوێـت بەڵکو ئامۆژگاری وەرزشی تایبەت هەیە. ئەگەر بێتو ئافرەتەکـە گـەنج بـوو، لەتەمەنی منداڵبووندا دووگیـان بـوو، پێویسـتی بەنەشـتەرگەری نیـە. ئـامێر هەیە بۆی هەڵدەبەستێتەوە تاکو دەگاتە مانگی ٤. دوای ئەوکاتە رەحمەکـە خـۆی سـەردەکەوێ بـۆ نـاو هـەناو. لەحـەوز نـامێنێ و دوای منـداڵبوون نەشـتەرگەری ناوێـت. گـەر هـەر دابـەزیبوو تـاکو ٦ مـانگی، زۆر هەڵەیـە نەشتەرگەری بکرێت.

ئەگەر ئافرەتەکە لەسەرووی تەمەنی ٦٠ ساڵی بوو، سـووڕی مانگانـەی نـەماوە. هـیچ کێشـەیەکی تەندروسـتی نـەبووە. دەتـوانین نەشـتەرگەری تایبەتی بـۆ بکـەین. پێویسـت ناکـات رەحمـی دەربێـت چـونکە دوای رەحـم دەرهێنان خەزنەکە (مهبل) دادەبەزێ. ئەوکاتـە کێشـەکە گـەورەتر دەبێـت. پێویستە شریتەکان لەگەڵی ببەسترێنەوە بـەئامێری تایبـەت. ئاسـانترە ئـەو ئیشە بەرەحمەوە بکرێت. رەحمێك ئەگەر نەخۆشی خراپی نەبوو یان بەگرێ نەبوو، دەرهێنانی هەڵەیەکی گەورەیە.

زۆر جـار لـەکاتی دووگیـانی بەنەخۆشـیان گوتـووە منداڵەکـەت لەخوارەوەیە، رەحمت لەخوارەوەیە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بـەڕێزان ڕەحـم هـەتاکو مـانگی ٤ بەمندالّـەوە (کۆرپەلـە) لەناوەنـدی (حەوز) دادەنیشێت. دوایی هەڵدەکشـێ بـۆ نـاو هـەناو. لـەمانگی ٥ دەگاتـە نـاوك. لـەمانگی ٨ دەگاتــە ســەر گــەدە. ئینجـا لـەمانگی ٩ دەکشــێتەوە خوارەوە. سەری منداڵەکە دەچێتە ناو (حەوز) یان لەلێوارەکەی دادەنیشێ. زۆر هەڵەیــە لەمانگــەکانی ٥ و ٦ و ٧ و ٨ بــەئافرەت بڵێــی منداڵەکــەت لەخوارەوەیـە یـان سـەراوژێرە. واتــە ســەری لەهــەورازە و قــاچ و ڕانــی لەخوارەوەیە. ئەوە زۆر ئاساییە. منداڵ لـەناو سـکی دایکـی دەسـوڕێ تـاکو مانگی ٨. لە ٣٦ هەفتە دوا سوڕانی دەکا. ٩٧٪ سەری دێتە خـوارێ لـە ٣٪ سەرەکە لەسەرەوە دەمێنێتەوەو قاچی لەخوارەوەیە.

دایکان: گەر بتانەوێ کۆرپەیەکی سـاغ لەسـکتان بێتـە دەرەوە، ئـارام بگرن تاکو ٤١ هەفتە چونکە ئەو منداڵە ئەوەندە هەفتـەی دەوێ بـۆ ئـەوەی بەتەندروست بێتـە دەرەوە، بـەلاّم ئەگـەر پاڵەپەسـتۆی خـوێنی هـەبوو یـان نەخۆشـی شـەکرەی هـەبوو یـان دوانـەبوو، پێویسـتە لـە ٣٨ هەفتـە بێتـە دەرەوە، ئەگینا لەناو سکدا دەمرێ.

گۆڤاری سفیل ژمارە ٢٣٤ ، ٢٠١٤\٦\٧ .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لافاوەکەی هەولێرا!

ئاشـکرایە شـارە جوانەکـەی هـەولێر تەختابیـە.، بـەلاّم دیسـان لـەژێر ئاستی دەریادا نیە. لەولاّتانی ئەوروپا، بۆ نموونە هۆڵەندا کـە خاکەکـەی بـە زەویە نزمەکان ناسراوە، واتە لەژێر ئاستی دەریا دایە، ولاّتەکـەش کەوتۆتـە نـاو ئـاو و ئـاو دەوری داوە، کەچـی رۆژێـك نەمانـدیت بـەباران ماڵـەکانیان سەرئاو بکەویٚت. هـەموو رۆژێکـیش بـارانی بەلێزمـەی لێـدەباریٚت. بێگومـان ئەوانیش خێزانیان هەیە، ئاو دەرِێژن و جل دەشۆن. لەئێمەش زیاتر خواردن دەخۆن و پاشەرۆشیان هەیە. دەرامەتیشـیان زۆرەو دەوڵەمەندیشـن، بـەلاّم جیاوازیـەکی هـەرە گـەورەی ولاّتـانی پێشـکەوتوو ئەوەیـە کـە میللەتەکـە خوێندەوار و رۆشـنبیرە دەزانێـت چـۆن مامەڵـە لەگـەڵ پاشـەرۆکەی بکـات. حکوومەتیش بەبەرنامە مامەڵە لەگەڵ پاشەرۆی هاولاّتیان دەکات.

لەساڵی ٢٠٠٧ چوومە سەنغافوورە بۆ کۆنفرانسێکی زانسـتی پزیشـکی. هەموو شتێك لەو دوورگەیە بریقەی دەهات لـەپاکوخاوێنی. سـەرنجم دا یـەك قونکەجگەرەم نەدیت. نـە لەسـەر جادەکـان و نـە لـەناو باخچـەکان. کاتێـك پرسیارم کرد گوتیان فرێدانی یەك جگەرە لەسـەر زەوی ١٠ دۆلار غەرامەیـە. خوایە گیان ئەی ئەگەر تایەی ئوتومبێلی بەسەرچوو و تەقیو فرێدرابێتە نـاو ئاوەڕۆوە، وەك لەجادەی ٦٠ مـەتری هـەولێر بینیمـان، دەبێـت غەرامەکـەی چەند بێت؟

میللەتی کورد بەهۆی شەڕ و کوشتار و هەڕەشە و راگواستن و ململانێی حیزبـە سیاسـیەکان دەمێکـە سـەرقاڵکراوە. لەرۆشـنبیری و پێشـکەوتن

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دواکەوتووە. خۆزگە هەر نەبایە وەك جاران مابایەوە کە هەر ماڵێك تەنەکە یان عەمباری زبڵەکەی لەبەردەم دەرگاکەی بوو و سەری داخرابوو.

تێکەڵبوونی گوند و شار و بڵاوبوونەوەی کاڵا و خۆراکی دەرەوە. فڕێدانی شووشە و کیسەی نایلۆن و گەمەی منداڵان لەسەر جادەکان. هەروەها قاپی نایلۆنی چێشتخانە و هۆتێلەکان و.. هتد. ئەمانە وایکرد هەرچی ئاوەڕۆ و نۆینی شار هەیە پڕ بێت لەو مادە ژەهراویە دوژمنە و ببەسترێت.

بێگومان ئەگەر ٢ ملم باران ببارێت نەك ٦٠ ملم ئەوا ئاوەکە پشتاوپشت دەگەڕێتەوەو جادەکان دەگرێت. ئێستا شاری هەولێر زۆر فرەوان بووە. ٤٠ ساڵ بەر لەئێستا ژمارەی دانیشتووانی زۆر کەمتر بوو. ئێستا شارەکە چەند قات قەرەباڵغ و گەورە بووە. جۆرەها کەسی گەوتۆتێ. بێ بەرنامەیی و بێ سەقافەتی هەیە. کەس پێی عەیب نیە لەناو ئوتومبێلی یابانی و ئیتاڵی و ئەڵمانی زۆر بەخێرایی بڕوات و ٢ بوتڵ و ٢ پاکەت جگەرە فڕێ بداتە دەرەوە بۆ سەر جادەکە.

لەم شەوانە مێزگردێك هەبوو لەکەناڵێك باس هەر باسی کەمتەرخەمی حکومەت بوو. باشە منیش لەگەڵتانم بەڵام بۆچی باسی میللەتیش ناکەن کە سەرپێچی دەکات؟ پێویستە نۆینەکان گەورەتر بکرێن. سەری نۆینەکان کراوە بێت. ژێر پردەکان سیستەمی تایبەتی هەبێت بۆ فڕێدانی ئاو لەکاتی کۆبوونەوەیدا. ئاوی هەموو نۆینەکانی شاریش بگاتەوە یەك و لەدووری شار و گوندەکان بڕژێتە دەشتەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ نموونە لەشاری ریازی پایتەختی سعوودیە هەموو نۆینەکان لەکۆتایی شاردا بەیەك دەگەنەوەو رووبارێکی گەورەی لیٚ دروست دەبێت دەوروبەرەکەی هەمووی قامیش و دارستانە و پڕە لەجۆرەها باڵندەو ئاژەلٚ. زۆریش جوانە.

لەولاٚتی ئێمە لێرەوە بەئوتومبێل سەفەرێك بکە تاکو حاجی ئۆمەران و مەرزی ئێران بزانە لە راست و چەپی جادەکان چی دەبینی؟ تاکو گەلی عەلی بەگ بزانە چۆنە؟ پاشەڕۆی ماڵەکانی خەلیفان بەنایلۆن و شووشەوە هەمووی لەناو تاڤگەکە دایە. توخوا ئەوە رووڕەشی نیە بۆ میللەتێك کە خواوەند ئەو دیاریی و بەخششە جوانەی پێدابێت؟ ئاوی بەفراوی چیاکان بەو جوانیە بێتەخوارەوە کەچی بەنەزانی خۆیان ژەهراویی بکەن؟ پاشانیش ئاوەکەی بخواتەوە؟

خوێنەری بەڕێز: مامۆستایەکی ئینگلیزم هێنا بۆ تاقیکردنەوەکانی هەولێر. کاتێك چووین لەرێگا بۆ سەری کۆڕەك هەر دالغەی لێدابوو ئینجا گوتی: ئەوە بۆچی میللەتەکەتان خاکەکەیان خۆش ناوێت؟ زۆر بەسەرخۆمدا شکامەوە. نەیپرسی بلیٚ بۆچی حکوومەت پاکی ناکاتەوە.

پێویست ناکات بەرنامەی تەلەفزیۆنی بکرێت. بارانەکە زۆر بوو یاخود بەقەوەت بوو یان کتوپڕ بوو. سیٚ رۆژ پێش گیرانی نۆیەکان تەلەفۆنم بۆ بەرپرسی شارەوانی ٤ کرد چونکە کاتژمێر ٦ گەیشتمە عەیادەکەی خۆم لەسەر رێگای کۆیە. چاوم تاریك بوو. یەك قەللاب نایلۆن و زبلٚ و خاشاك لەبەردەمم کۆکرابووەوە. زۆر سوپاسی دەکەم کاك پشدەر خدرخۆی هات و خەبەری بۆ ئوتێلەکە نارد کە پاشەڕۆ لەسەر جادە فڕیٚ نەدەن. بۆ رۆژی دواتر نەك هەر نایلۆن و زبلٚ، بەڵکو مەنجەلٚ و قاپیش فڕێدرابوو..!

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەگەڕێمەوە سەر باسی کەمتەرخەمیی حکوومەت:

١- زۆر پێویستە لەئێستاوە یاسایەك هەبێت لەپەرلەمان کاری بۆ بکرێت هەرکەسێك قونکەجگەرەیەك فڕێ بدات ١٠ دۆلار غەرامە بکرێت. یەك کیسی نایلۆن ٢٠ دۆلار غەرامەی بێت. یەك تایەی ئۆتومبێل ١٠٠ دۆلار و بەم شێوەیە..

٢- سەری هەموو نۆینەکان بەجوانی قەپاغی بۆ بکرێت. گەر بیرمان بێت ساڵی پار منداڵێك لەسەر ١٠٠ مەتری کەوتە ناو نۆین و مرد.

٣- چەند جارێك دکتۆر موئەیەد لەتەلەفزیۆن باسی لەزیانەکانی مادەی نایلۆن کردووە کە چەند ژەهراویە بۆ جەستەی مرۆڤ و خاك. دەبێ وەزارەتی بازرگانی هەوڵی راستەقینە بدات. ئەو کالآیانە نەهێنێتە ناو وڵات چونکە تاکو ١٠ بازرگان قازانج دەکەن بەفرۆشتنی ئەو مادە ژەهراویانە، ئەوا ١٠٠٠ منداڵ دەمرن و خاکەکەش تا ١٠٠٠ ساڵی دیکە پاك نابێتەوە، چونکە ئالیەتێکمان نیە مامەڵە لەگەڵ ئەو مادانەدا بکەین.

٤- ئەو زیانانەی بەهۆی گەڕانەوەی ئاوی نۆینەکان بۆ ناو ماڵەکان دەکەونەوە لەباسکردن نایەن. بەنوسینی کتێبێکیش تەواو نابن. چونکە هەرچی میکرۆب و ڤایرەس و ژەهر هەیە لەگەڵیدا دەگەڕێنەوەو کاریگەری ترسناك لەسەر تەندروستی منداڵان دروست دەکات.

٥- پێویستە ئەو کالآیانەی کەوتوونەتە ناو ئاوی پیسەوە هەموو بسوتێنرێن و بەکار نەهێنرێنەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٦- دەبێ هاولاَتیان خۆیان هەولّ بدەن كارەساتی وا دووبارە نەبێتەوە. قەدری ئاو و هەوا و خاك بزانن..

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢١٧ ، ٢٠١٤\٢\١ .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کارەساتی منداڵی بێ دایك و چارەنووسیان

"ئافرەت هەبووە منداڵەکەیان لێسەندۆتەوە. ناچاربووین مەمکی وشك بکەین، بەڵام نەمانتوانیوە فرمێسکی چاوی وشك بکەین"

لەکوردەواریدا وادیارە کە منداڵ بەنەمانی دایکی یەتیم دەبێ نەك بەباوکی. ئەو قسەیە زۆر راستە. هەموو رۆژێك کارەساتێك دەبینین یان دەبیستین کە راستیی ئەو قسەیەمان بۆ دەردەخات. بۆچی ئەو هەموو منداڵانە بێ دایك دەمێننەوەو لەکۆڵانەکان دەسووڕێنەوە؟

لەو رۆژانە یەك لەحاکمە بەڕێزەکانی وڵاتمان (دادوەری باری کەسێتی) لەلام بوو. زۆر کارەساتی بۆ باسکردم کە کۆمەڵگەکەمان کەوتۆتە ناوی. لەسەرووی هەموویانەوە رێژەی تەڵاق و لەیەکتر جیابوونەوە یەکجار زۆر زیادی کردووە. وادیارە لەلای پیاوی ئێمە تەڵاق زۆر ئاسانە. پیاو کە گوتی ١-٢-٣ هەر سێ تەڵاقی تۆم کەوتبێ، ئایا لەحاڵەتی شەڕ یان تووڕەبوونە یان سوێندێك دەخوات بێ ئەوەی ژنەکەی هیچی کردبێت! جاری دەبێ ئەوە بزانین تەڵاق بەو شێوەیە ناکەوێ. کتێبەکەی دکتۆر مستەفا زەڵمی بخوێنەوە (الطلاق ومراحله) بە ٨ قۆناغ تەڵاق دەکەوێ، ئینجا لای حاکم دوابڕیاری لەسەر دەدرێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو پیاوە کە داوای تەلاَق دەکا، یاخود بڕیاری لێدەدا هیچ بیری لەمنداڵەکانی ناکاتەوە. با بڵێین منداڵی شیرەخۆرەی هەیە، واتە یەك دوو ساڵانە. ئەویش دایکەکە دەبێ بەجێی بهێڵێ. ئەگەر پیاوەکەش بیداتەوە ماڵی باوکی رازی نابن.

ژن هەیە بەدووگیانیەوە چۆتەوە ماڵی باوانی. دوای ئەوەی منداڵەکە لەدایك دەبێ. ئەو هەموو ئازارەی پێوە کێشاوە. یەکسەر دەینێرنەوە بۆ لای باوکی. ئافرەتی وامان بینیوە منداڵەکەیان لێساندۆتەوە ئێمە مەجبوور بووین مەمکی وشك بکەین، بەلاَم نەمانتوانیە فرمێسکی چاوی ئەو دایکە وشك بکەین چونکە کۆرپەکە پارچەیەکە لەلەشی ئەو دایکە. کارەساتی دایکەکە بەولاوە بوەستێت، بەلاَم هی کۆرپەکە زۆر قووڵە. ژنی وا هەیە دوای تەلاَقدان مێردی کردۆتەوە. منداڵی لەپیاوە تازەکە بووە، بەلاَم هەردەم بۆ منداڵی یەکەمی دەگریێ. ئەوە پێشێلکردنی مافی مرۆڤە.

حاڵەتێك هەیە، کوڕەکە زانکۆی تەواو کردووە. ماڵی باوکی پێیان گوتووە کاتێك تۆ یەك ساڵان بووی دایکت مردووە، دایکەکەش ناتوانێ خۆی لێ ئاشکرا بکات. نازانی بە چ جۆرێك تەعاروفی لەگەڵ پەیدا بکاتەوە! ئەگەرچی باوکیشی نەماوە. ئەو مرۆڤە تاکو مردن هەر بەیەتیمی دەمێنێتەوە و مرۆڤێکی ئارامی لێدەرناچێ. چ رەوایە دایکی لەژیان بێت و لەسۆزی دایکی مەحرووم بکرێت؟

ئەگەر یاسا سەروەر بێت هەموو دایکێك مافی خۆیەتی منداڵی خۆی بەخێو بکات. زۆربەی دایکان لەبەر خاتری منداڵەکانیان حەز ناکەن شووبکەنەوە. زۆر حاڵەتمان هەیە باوکەکە شەهید بووە لەشۆڕشدا یان بەکارەساتێکی تر، دایکە دڵسۆزەکە ئەگەرچی هیچ دەرامەتێکی نەبووە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

منداڵەکانی خۆی بەجوانی پەروەردە کردووە. جۆرەها کاری کردووە: نانکردن، درومان، چنین، پەڕەکردن، مافور و بەڕ دروستکردن، یاخود لیفکه و کلاّو و منداڵی خۆی بەجوانی بەخێوکردووەو خوێندنیشی پێ تەواو کردوون. ئەوە شاژنە. کوردەواری دەڵێ ژنیش هەیە و ژانیش هەیە. ژنۆکەش هەیە و شاژنیش هەیە.

مردنی دایکان بەهۆی منداڵبوونەوە یەکجار زۆر بووە. ئێستاش تێنەگەیشتین ئەو هەموو ژنە بۆچی دەسووتێن؟ ئێمە دەزانین نەشتەرگەری بەگشتی ترسناکە. کاتێك بڕیاری نەشتەرگەری سێزیریان دەدەین، دەبێ زۆر بیر لەمنداڵەکە بکەینەوە. هەروەها منداڵەکانی تریشی. هەموو توانامان بەگەڕبخەین. تاکو ژنەکە بەسەلامەتی بچێتەوە ناو ماڵ و منداڵی خۆی. کاتێك منداڵ بێ دایك دەمێنێتەوە، باوك ناتوانێ شوێنی بگرێتەوە. بێگومان ژنێکی دیکە دەهێنێتە جێگای ژنە مردووەکەی. لێرەدا منداڵ سەرگەردان دەبێ و لەسۆزی دایك و باوکی بێبەش دەبێ.

ئێمە دەبێ باش بزانین هەر لەکۆرپەلەییەوە منداڵ هەست بەسۆزی دایکی دەکا. لەخواردنی، لەنوستنی، ئەگەر دایەنەکەی بەسۆزەوە نەیخەوێنی، ئەو منداڵە ئارام نابێ و نوستنی خراپ دەبێ. ئەگەر بە پاکوخاوێنی لەناو جێگادا و بەدڵی خۆشەوە گۆرانی بۆ نەڵێ، دەروونی بریندار دەبێ. منداڵ زۆر هەستیارە. لەساڵی دووەمی تەمەنی لەهەموو شتێك دەگا. کەسایەتی دروست دەبێ. ئەگەر هەر بەتووڕەیی و هەڕەشە لەگەڵی بجوولێتەوە، کە دەگاتە سەرپێ و تەمەنی ٥-٦ ساڵان زۆر بەزەحمەت لەگەڵ کەسانی ناوماڵ یان منداڵانی کۆڵان هەڵسوکەوت دەکات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

تەنانەت لەقوتابخانەش گەر ئەو منداڵە بزێویی کرد، مامۆستایەکانیش بەتووڕەیی مامەڵەیان لەگەڵی کرد، ئەو قوتابیە خوێندن بەجێدەهێڵێ.

هەمووتان ئەو هەواڵە ناخۆشەتان بیست کە زڕدایکێك منداڵێکی ٤ ساڵی کوشت. لەکاتی سەرشووشتنی لێیدابوو. توخوا ئەوە کەی ئەخلاقی مرۆڤایەتیە؟ بەخوا ئاژەڵیش لەناو جەنگەڵستان بەچکەی ئاژەڵێك ناکوژێت. هەتا ئەگەر زۆریش برسی بێت. بەپێچەوانەوە زۆرجار لەتەلەفزیۆن دەبینین ئاژەڵی دڕندە بەچکەی دیکە شیردەدات! ! توخوا ئەو دایکە سزاکەی دەبێ چی بێ؟!

بەدەستی من بێت دادگایی ئاشکرا دەکرێ و لەبەر دەرگای سەرا و لەبەرچاوی هەموو هاولاتیان سزای قورس دەدرێ. لەراستیدا لەحاڵەتی وادا باوکەکەش دەبێ سزا بدرێ چونکە ئەو منداڵەی لەدەست ژنێکی نەزان بەجێهێشتووە. خوداوەندی پەروەردگار لەسورەتی (البقرە) ئایەتی (٢٢٣) دەفەرموێت "الوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن اراد ان یتم الرضاعة وعلی المولود له رزقهن وکسوتهن بالمعروف".

واتە دایکەکان شیر بەکۆرپەلەکانیان دەدەن بۆ ماوەی دوو ساڵ. باسی ئەوە ناکات کە دایکەکە تەلاق درابێت یان نا. لەسەر پیاوەکەشە بەخێویان بکات.

ئەگەر دایکەکە مرد یاخود تەلاق درا ئەو منداڵە پێویستە بدرێتە ئافرەتێك لەخوێنی خۆی بی. نەنکی یان دایکی دایکی یاخود دایکی باوکی. ئەگەر ئەوانیش نەبوو، پێویستە پیاوەکە بەخێوی بکات تاکو تەمەنی ٣ و ٤ ساڵ. ئینجا ژن بێنێ، بەلام ئەویش لەژێر چاودێری باشدا. منداڵ

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

سەرمایەیە. تەواوکەری ئادەمیزادە و زۆر پێویستە لەلاین حکومەتەوە لێژنە هەبێ لەوەزارەتی تەندروستی سەردانی ئەو ماڵانە بکات کە دایکی منداڵەکان مردووە. راپۆرت بنوسی هەتاکو باری تەندروستیان یاداشت بکات. بەو نەوعە دەتوانین رێژەی کارەساتی شەقامەکان و تاوانەکان کەم بکەینەوە.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٤٧ ، ١٣\٩\٢٠١٤ .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کێشەکانی کۆرپەی بلووری لە کوردستان

خوا دەفەرموێت: "لله ملك السماوات والارض يخلق من يشاء يهب لمن يشاء اناثا ويهب لمن يشاء ذكور او يزوجهم ذكرانا واناثا ويجعل من يشاء عقيما" (الشورى ٤٩–٥٠).

لەو ئایەتە پیرۆزەدا بەئاشکرا هاتووە کە چەند حاڵەتێك هەیە هەر بەبێ منداڵی دەمینێتەوە، بەڵام لەزۆر ئایەتی دیکەدا پەروەردگار هانی بنیادەم دەدا بۆ پێشکەوتنی مێشك و فکری بەکاربهێنێت.

لە ٢٥ی تەمووزی ١٩٨٧ یەکەمین منداڵی لولە (بلوری) Lewic Borwon لەشاری Oldham لەمانشستەر بوو. لەهەموو جیهان دەنگی دایەوە. کۆرپەلە کچەکە کاتێك لەدایك بوو کێشی ٢،٥ کیلۆ بوو. بەسەرپەرشتی پرۆفیسۆری فیزیۆلۆجی "رۆبەر ئیدوارد" و پزیشکی ئافرەتان "پاتریك ستیپۆت". لەو بەروارە بەندە تازە لەلەندەن خوێندنم تەواو کردبوو. لەنەخۆشخانەی Hamersmith بڕوانامەی MRCOGم بەدەستهێنا.

لەوساتەوە تا ئێستا ئەو نەخۆشخانەیە بەپشتیوانی دەوڵەت و رێکخراوەکان هەر لەپێشکەوتن دایە. هەوڵ دەدەن رێگایەك بدۆزنەوە کەمترین زیان بەنەخۆش بگات، چونکە بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بەرێژەیەکی زۆر تاکو هێلکۆکە دروست دەبێت وادەکات هەردوو هێلکەدانەکان زۆر گەورەبن. لەو حاڵەتەشدا OHSS لە ١\١٠٠ حاڵەتێکی زۆر ترسناکە و مردنی تێدایە. ئەوە لەوڵاتێکە کە مرۆڤ نرخی هەیە و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەدواداچوون هەیە و نەخۆشیش خوێندەوارەو دەزانی چی بۆ دەکرێ! تاکو ئێستا بەماوەی ئەو ٣٥ ساڵەی رابردوو لەهەموو جیهان ٥ ملیۆن منداڵی بلوری هاتونەتە دنیاوە. ئەوە بەبەراورد بەزیادبوونی رێژەی دانیشتووانی جیهان زۆر نییە، بەتایبەت لەولاتە کەمدەرامەتەکان و بەتایبەتیتر لەئەفریقیا و هیندستان، بەلام کێشەکە لەوەیە زۆریشیان بەنەخۆشی جۆراوجۆری منداڵان دەمرن.

لێرەدا پرسیار دەکەین: ئەگەر ولاتێك ئەوەندە منداڵ بەنەخۆشی لەدەست بدەن، ئایا رەوایە بۆ منداڵی لولە پارە سەرف بکەن؟! لەعێراق لەساڵی ١٩٨٢ جەنگی ئێران — عێراق دەستیپێکرد. دوای ساڵێك ملیۆنێك گەنج کوژرا. هەرگیز دکتۆر ئازاد غەریبم بیرناچی، کابرایەك بوو، ئەو رۆژەی لەجەبهە هاتەوە لەساڵی ١٩٨٢ منداڵەکەی لەدایك بوو. لەنەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری بوو گوتی "توخوا یا عەتیە کورەکەم هەر بەخۆم ناچێ؟؟ گوتم توخوا ئازاد لەباوەشی خۆت بەخێوی بکە. مەچۆوە جەبهە (بەسرە). گوتی باشە تەنیا ئەوجارە، پەیمانت دەدەمێ ناچمەوە. بەلام بەزیندوویی نەهاتەوەو بەمردوویی بۆیان هێنایەوە. بێ هیچ پێشەکیەك لەبەر دەرگای سەرای کۆیە دایاننابوو. رۆژێك لەساڵی ١٩٨٤ کچێکی جوان دەرچووی کۆلیژی زانست لەگەڵ دایکی هات. گوتم بۆچی مێردت نەکردووە؟ گوتی هەموو برادەرەکانمان لەبەرەی شەرن، مێرد بەکێ بکەین؟

تا لەو کاتانەدا سەدام حوسەین بریاری دا، لەساڵی ١٩٨٧ منداڵی بلووری لەعێراق بکاتەوە، گوایە دەیەوێت لەگەڵ ولاتانی پێشکەوتووی جیهان بروات. لەعێراق پێنج پزیشك هەڵبژێردران، ٤یان لەبەغدا و منیش لەکوردستان. رۆیشتین بۆ بەریتانیا. دوای راهێنانی قورس بۆ ماوەی یەك

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مانگ گەڕاینەوە. سەنتەری منداڵی لوله (بلوری) لەبەغدا لـە (مدینـة الطـب) کرایـەوە. هـەروەها لەنەخۆشـخانەی (علویـە)ی بەغـداش کرایـەوە. منـیش راپـۆرتێکم نووسـی لـە ١٢ خـاڵی زۆر زەق پێکهـاتبوو. لەڕێگـەی وەزیـری تەندروستی کە لەدەورەی خۆم بوو لەکۆلیژ بۆ سەرۆکایەتی کۆمـار رەوانـەم کرد..

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٤٨ ، ٢٠\٩\٢٠١٤ .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

رەحمی ئافرەت

ئـەو شـوێنە پـیرۆزە زۆرجـار لـەقورئان و لـەكتێبی ئـاینی جوولەكـە و دیانەكانیشـدا هـاتووە كـە ئـادەمیزاد لـەكاتی دروسـتكردنیدا لـەو شـوێنە پـیرۆزەدا دادەنرێـت و بـۆ مـاوەی نـۆ مـانگ تێیـدا میوانـە. ئـەوجا دەبێتـە ئادەمیزادی تەواو و دێتە دەرەوە ئەگەر خـوا رووحمـی خـۆی پێبكـات ئـەوا دەبێتـە ئـەو بەشـەرەی كـە زۆر خـۆی پـێ گرنگـە و خـۆی لەسـەر خـاك هەڵدەكێشێت كە ئەوی لێ دروستكراوە.

ئادەمیزاد لەناو رەحمی دایكی خۆیدا سێ پەردەی لەسەرە "وجعلناكم في ظلمـات ثـلاث". بزانـە ئـەوە خـودای پـەروەردگار چـۆن رێـوڕەسمی بـۆ دانـاوین. مـاوەی خۆمـان تـەواو دەكـەین و دێینـە دەرەوە. ئـەوجا نـۆرەی خوشكێك یان برایەكی دیكەمان دێـت. ئـەویش بەهـەمان شـێوە بـۆ یـەكێكی دیكـە جێیـدەهێڵێت. بـەم شـێوەیە خۆشەویسـتی لـەنێوان خوشـك و بـرادا پەیدادەبێت كە پێی دەڵێن (صـلە الارحـام). هـەمووومان یـەك ماڵمـان هەیـە. هەمووی لەرێگای ئەو ماڵە یەكتر زۆر خۆشدەوێت.

ئادەمیزاد هەیە بێ باوك دروسـت بـووە وەك عیسـا پێغەمبـەر (سـلاوی خوای لەسەر بێت). كەواتە بوونی دایك و رەحمی دایك مەرجی سەرەكیە بـۆ دروستبوونی ئادەمیزاد. راستە ئـەوە مـوعجیزە بـوو بـۆ ئـەوكات بـەلام لـەو سەردەمی خۆشماندا ژنی وا هەیە داوا دەكات منـداڵ پەیـدا بكـات لەرێگـەی چـاندنی (نطفـة امشـاج)، واتـە مـرۆڤ لـەقۆناغی سـەرەتاییدا وەك دەنكـە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نوتفەیەکە کە بەچاو نابینرێت لەژێر میکرۆسکۆبدا لەناو رەحمی ئافرەتەکەدا دادەنرێت. تەنها ئەگەر نوتفەکە لەخودی پیاوەکە بەحەلاڵی وەرگیرابێت.

لێرەدا من نامەوێ باسی پەیدابوونی کۆرپە لەدەرەوەی رەحمدا بکەم بەڵکو مەبەستم ئەو دەزگا پیرۆزەی زاوزێیە کە خوا بەئافرەتی بەخشیوە، هەر بۆیە مردوو کە لەناو قەبردا تەلقین دەدرێت بەناوی دایکیەوە بانگ دەکرێت.

خوێنەری بەرێز:

با بێینەوە سەر پیرۆزی ئەو دەزگایە و پاراستنی لەئادەمیزددا. رەگەزی مێ لەتەمەنی ١٢–١٤ساڵیدا خۆی دەناسێت و سووڕی مانگانەی دەستپێدەکات. ئەمەش ئامادەکارییەکە بۆ تەواوکردنی دەوری خۆی لەژیاندا بە مێردکردن و هاوبەشی لەگەڵ رەگەزی نێردا. پێکەوەژیان ئینجا منداڵ پەیداکردن. خوای گەورە دەفەرموێ: "يهب لمن يشاء اناثا ولمن يشاء ذكورا ويجعل من يشاء عقيما". واتە بوونی کوڕ یاخود کچ یاخود نەبوونی منداڵ لەئیرادەی خۆماندا نیە بەڵکو لەئیرادەی رەبولعالەمینداییە. ئەگەر هاتو رەحمی ئافرەت وەك هەر ئەندامێکی دیکە لەناو لەشی ئادەمیزاددا تووشی نەخۆشی بوو، ئەوا چارەسەری هەیە بەتایبەت لەو نەخۆشیانەی لەدەوری ٢٠–٤٥ساڵی پەیدا دەبن وەك خوێنڕژانی نارێك یاخود جاروبار دروستبوونی گرێ. ئەوانە چارەسەریان هەیە بەدەرمان بێت یاخود بەنەشتەرگەری. ئەگەر هاتو نەخۆشیەکە قورس بوو وەك شێرپەنجە ئەوا دیسان بەتیشك یاخود دەرمان و نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت و دەبێ رەحمەکەی دەربهێنرێت، بەڵام پێویستی بەلێکۆڵینەوەی ورد هەیە تا بۆمان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مەعلوم دەبێت کە ئەم رەحمە توشی شێرپەنجە بووە، ئەگینا زوڵمێکی گەورە لەئافرەتەکە دەکرێت گەر رەحمی دەربهێنرێت، بەڵام بۆچی؟

ئافرەت هەیە بێ بوونی هیچ بنەمایەك ترساندوویانە. گوتوویانە دەبێ رەحمت بۆ دەربهێنرێت. ئەمەش تەنیا لەبەر خاتری پارەپەیداکردن. پێی دەگوترێت: "ئەگەر بۆت دەرنەهێنرێت دەبێتە نەخۆشیەکی خراپ، واتە شێرپەنجە؟".

خوێنەری بەڕێز:

بەڕاستی رێژەی ئەو نەخۆشیە کوشندەیە خۆشبەختانە کەمە. باوەڕتان بێت لەیەك ساڵدا پشکنینم بۆ پێنج هەزار نەخۆش کردووە بەهەموو جۆرەکانیەوە، تەنیا ٣ حاڵەتی نەخۆشی شێرپەنجەی رەحم هەبووەو بۆی لابردراوە. ئەوانی دیکە شێرپەنجە نەبوونە. هەندێکیان دوای تەمەنی ٤٥ ساڵی ئەگەر خوێنڕژانی زۆری هەبوو بەحەب و عیلاج چارەسەر نەکرا ئەوا بەزۆری گرێی رەحم و خوێنتێزانی لێ دەکەوێتەوە. ئەویش نەگەیشتۆتە ١٥ حاڵەتی نەشتەرگەری لابردنی رەحم.

بەسەدەها ئافرەت هاتوونەتە لام. وەرەقەی ئەوەیان لابووە کە رەحمیان فرێ بدرێت. پێیان گوتلابوو رەحمت بۆچیە؟ منداڵەکانی خۆت بەتەواوی بووە. با بۆت فرێدەم. من توانیم ئەو هاوکێشانە راست بکەمەوە. ئەویش لەرێگەی دەرمانەوە. چەند مانگێکیش دوای ئەمە نەخۆشەکان گەڕاونەتەوە سەر بواری جارانیان. هیچ کامیشیان نەخۆشی شێرپەنجەی نەبووە. زۆرێکیشیان لەتەمەنی ٥٠ ساڵیدا بێنوێژیان رادەوەستێت و عەیبیان نەماوە. هەر دوعای خێر بۆ ئێوە دەکەن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆچی لابردنی رەحم خراپە؟

ئەگەر هاتو زۆر پێویست بوو رەحمەکە لابدرێت، ئەوا دەبیّ پزیشکی شارەزا بیکات نەوەك یەکێك تازە خۆی فێر بکات. ئافرەت مشك و بۆق نیە تا خۆیانی لەسەر فێرکەن یان لەبەر پارە وەرگرتن نەشتەرگەرییان بۆ بکەن. ئەم هۆکارانەی خوارەوە زۆر گرنگن:

١- لەکاتی نەشتەرگەریەکە ئافرەتەکە تووشی خوێنبەربوون دەبێت. زۆرجار خوێنی تێدەکرێت ئەمەش هەر ترسناکە.

٢- لەژێر سرکردنی گشتیدا زۆربەیان تووشی کێشە دەبن.

٣- میزلّدانیان لەگەلّ بۆریەی میز کە لەگورچیلە دێتە دەرەوە زۆر نزیکە لەدەماری خوێنی رەحمەکە و ئەزیەتی دەبێت. نەخۆش هەیە دوای ماوەیەك توشی ژانی گورچیلە دەبێت ناشزانرێت کە لەبەر ئەمەیە. بۆریەی میزی ئافرەتەکە کە گرێدراوە لەگەلّ بەستنی بۆریەی خوێنی رەحمەکە. جاری واش هەیە میزلّدانەکە بریندار دەکرێت. ئەوکات بەدەر ناکەوێت. دوای ٢-٣ هەفتە ئافرەتەکە دەبینێت هەروا میز لەلەشی دێتە خوارەوەو شەرم دەکات باسی بکات. ئێستا نەخۆشێك چاوەڕوانە ئەو ئیشە شلۆقە سەقەتەی بۆیان کردووە بۆی چاك بکەمەوە. ئەویش زۆر نەشتەرگەریەکی گەورەیە.

٤- ئەگەر هێلکەدانەکانی بەجێبمێنێت هەر ١-٢ سالّ کاردەکەن. ئینجا تووشی گەرمایەکی زۆر دەبێت چونکە هۆرمۆنی هێلکەدانەکەی دەبرێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٥- بەهۆی لابردنی هێلکەدانەکانی تووشی ئێسکەنەرمە دەبێت. هەروەها پشتیشی دەئێشێت و جومگەکانیشی وشك دەبن. لەو تەمەنەی ٥٠ ساڵیشدا دەپەڕنەوە بۆ ئەولای هاوکێشەکە و ئێسقان هەر بێهێز دەبێت.

٦- لەهەمووی گرنگتر ژیانی ژن و مێردایەتیە کە سست دەبێت. ئینجا پیاوەکە لەتەمەنی ٥٠ ساڵیدا بیانوی دەستدەکەوێت و دەست بە تەقەتەقی ئەوە دەکات ژنێکی دیکە بهێنێت چونکە ئەو ژنەی کەلکی نەماوەو ساردوسڕ و وشك بووە ! ! دایکی یەك کۆمەڵ منداڵ دوای ساڵانێکی درێژ ژیانی هاوسەرێتی دوژمنی بۆ پەیدا دەبێت.. هەوێ! ! !

تکایە ئاگاداری خۆتان بن. لەشی خۆتان بپارێزن لەپیسی و چەپەڵی و میکرۆب و قەڵەوبوون و ماندووبوونی بێسوود تاکو تووشی هەوێ نەبن! !

گۆڤاری سڤیل ژمارە ١٨٨ ، ٢٠١٣\٦\٢٩ .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کاریگەری پلاستیك لەسەر تەندروستی مرۆڤ

خوای گەورە دەفەرموێت: "وهو الذي سخر البحر لتأكلو منه لحما طريا..." پەروەردگار بەئاشکرا لەقورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت گۆشتی پاك و خاوێن بخۆن کە لەناو دەریادا دەریدەهێنن.

گەر ئەم راسپاردە خودابیە لەگەڵ دۆخی ئێستا بەراورد بکەین دەبینین زۆرکەم کەس هەیە گۆشتی تازە بخوات. ئێمە باسی ئەو کۆمەڵە خەڵکە دەکەین کە ٦٧٪ی مرۆڤایەتی پێکدەهێنن و لە کاڵا و خۆراکی هەرزان دەگەڕێن لەبەر نالەباری دۆخی ئابووریان. ئێمە باسی خواپێداوەکان ناکەین کە هەمیشە دەتوانن خواردنی تازە بخۆن.

* بۆچی خواردنی ناو نایلۆن و فریزەر خراپە؟

خانەکانی جەستەی مرۆڤ هەمیشە لەنوێبوونەوەدان. خانەی نوێ دروست دەکەن و خانە کۆنەکان دەمرن. ئەم پرۆسەیەش دەبێت بەهاوسەنگی بێت. تاکو ژمارەی خانەکان وەك خۆی بمێنێتەوە چونکە لەکۆتایی تەمەنی ١٧–١٨ ساڵیدا لەشی مرۆڤ تەواو بەکامڵی دروست دەبێت. لەش و لاری لەئەندازەی خۆی رادەوەستێت. هەروەها ئەندامەکانی جەستەشی بۆ نموونە گورچیلە و جگەر و پەنکریاس و مێشك و... هەمووی قەبارەی خۆی وەردەگرێت.

دەمێنێتەوە ئەو خانانەی کە هەردەم لەنوێبوونەوەدان وەك کۆئەندامی هەرس و گورچیلەو خوێن و میزڵدان. هەروەها خانەکانی منداڵدانی ئافرەت

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

و... هەموو ئەمانە رۆژانە و مانگانە لەگۆڕانکاریدان. زیاتر کاریگەری مادەی ژەهراویان لەسەر دەبێت. ئەگەر ئێمە لەئەندازەی نۆرماڵ زیاتر ژەهراویمان کرد، ئەوا بەرگری لەش کەم دەبێت. ئەمەش پێی دەگوترێت Apoptosis کە کارگەیەکە لەناو جەستەی مرۆڤدا خانە مردووەکان لەناو دەبات. ئیتر وای لێدێت پێڕاناگات ئەو خانە ژەهراوییە مردووانە لەناو ببات. لەئاکامدا خانە خراپەکان کۆدەبنەوەو لەقەبارەی خۆیان دەردەچن و زیاد دەکەن و دەبن بەنەخۆشی شێرپەنجە. واتە زیادبوونی خانەکانی ئەو کۆئەندامانە و زیادبوونی قەبارەکەیان. ئینجا دواتر خانەی تریان لێدەبێتەوەو دەڕۆنە نێو لیمفاویەکان و دەماری خوێن. هەر ئەوەشە کە پێی دەگوترێ شێرپەنجە.

ئایا شێرپەنجە لەولاتی ئێمە زیادی کردووە؟ شێرپەنجە لەهەموو ولاتان زیادیکردووە بەلام رێژەی زیادبوونەکەی لەکوردستاندا گەلێك زۆرە. ماوەی ٢٠ ساڵە لەم ولاتەماندا خەلك خۆراکی ناو نایلۆن و ماوەبەسەرچوو دەخوات. ماست و پەنیر و گۆشت و سەوزە و پاقلە و نان و هەموو شتێکی هەر لەناو نایلۆنە.

لەساڵی ٢٠٠٣ گەڕامەوە کوردستان. لەیەکێك لەبازاڕەکانی ئەوکات تەماشامکرد پەنیری ناو نایلۆنی تورکیا یەك ساڵی بەسەرچووە. بۆ فرۆشتن داندراوە لەگەڵ چەند خواردنێکی تری ناو فریزەر کە ئەوانیش لەناو نایلۆن بوون و ماوەکەشیان بەسەرچووبوو.

ئەمە کارەساتێکی زۆر گەورەیە. ئەوکات هێشتا حکومەت هەستی بەو مەترسیە نەکردبوو و لێژنەی تایبەتی دروست نەکردبوو کە بڵێن: "لێژنەکە هات".

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

خوێنەری بەڕێز: بەتەمای ئەوە مەبن حکومەت بتوانێت هەموو دوکان و چێشتخانەکان بگەڕێت و لەڕێگای لێژنەیەکەوە بەتەواوەتی کۆنترۆڵیان بکات. ئێوە خۆتان دەبێ چاوکراوە بن و ئەو خالآنەی خوارەوە رەچاو بکەن:

١- گۆشتی ناو نایلۆن و فریزەر مەخۆن.

٢- گۆشتی مریشکی بەستوو مەخۆن چونکە بێگومان لەولآتانی دەرەوە هاتووە و ٦ مانگی بەسەردا دەڕوات تا لەڕێگەی پاپۆڕەوە دەگاتە دەستتان.

٣- بەهیچ شێوەیەك سەوزەی ناو نایلۆنی ناو فریزەر مەکڕن و مەیخۆن.

٤- ئەگەر خۆتان گۆشتی تازەتان کڕی و لەناو فریزەر داندرا، لەناو نایلۆندا هەڵیمەگرن. لەسەر سینی فافۆن یان فەخفووری هەڵیمەگرن.

٥- کاتێك گۆشت لەناو فریزەر دەردەهێنن دووبارە لەناو فریزەردا هەڵیمەگرنەوە. باشترە بیدەنە پشیلەکان.

مادەی نایلۆن زۆر ژەهراویە. کار دەکاتە سەر خانەکانی لەش و تێکیان دەدات. شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس زیاد بووە چونکە خواردنەکان بەسەرچوونە و نایلۆنیش لەولآتی ئێمە زۆر بەکاردێت. تەماشا بکەن نایلۆنی ولآتانی تر جۆرێکی ترە. جیاوازە لەو نایلۆنە پیسەی ولآتی ئێمە کە بۆنی نەوتی لێدێت چونکە کارگەکان زۆر خراپن و ئەو مادە ژەهراویانەی لێ پاکنەکراوەتەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هاوولاّتیانی ئەورووپی کە دەچن شت دەکڕن کیسەی پووش یاخود خام لەگەڵ خۆیان دەبەنە بازاڕ کاڵاکانی تێدەکەن. کیسەی نایلۆن نابەن، بۆچی؟ دیارە کە ئەوان لەئێمە رۆشنبیرترن و دەزانن:

١- کیسەی نایلۆن خواردن ژەهراوی دەکات.

٢- بەرگری لەش بەرامبەر بەنەخۆشیەکان کەم دەکات.

٣- تووشی شێرپەنجەت دەکات.

ئینجا لەناوچوونی ئەم نایلۆنە گەلێك زەحمەتە کاتێك فڕێ دەدرێت. خاك و ئاو ژەهراوی دەکات. خاك دەمرێنێت. گوڵ دەمرێنێت. گژوگیا ژەهراوی دەکات. کاتێك مەڕ و ماڵات گیاکە دەخۆن شیرەکەیان ژەهراوی دەبێت. ماست و پەنیری ژەهراوی دێتە ناو لەشمانەوە. ئینجا گورچیلە و جگەر و کۆئەندامی هەرس و خوێن و مێشکمان تێکدەچێت.

* چی بکەین تاکو ئەم مەترسیانە کەم بکەینەوە؟

ئەوە بەهار هات. دەبێ ئێمە خۆمان بۆ بەهارێکی جوانتر لەپێشوو ئامادە بکەین. ئاو و خاکمان لەکیسەی نایلۆن پاك بکەینەوە. هەوڵ بدەین لەجیاتی کیسەی نایلۆن کیسەی کاغەز یان ئەوانەی لەپووش و درەخت دروست دەکرێن بەکاربهێنین..

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٢٢ ، ٢٠١٤\٣\٨ .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بیرەوەری ٨ی ئازار و ئافرەتانی کورد

رۆژی جیهانی WHO بۆ سەربەخۆیی ئافرەتان

پێدەچێت تا ئێستا ژنان و پیاوانی کورد لەمانای ئەم رۆژە تێنەگەیشتبن و نەزانن سیمبولّی چیە؟ ئێمە میللەتێکی کۆنی ئەم ناوچەیەین. لەمێژووی کوردیشدا ئافرەت زۆر رێزی لێگیراوە. باشترین نموونەش خانزادی میری سۆرانە کە دوای کوژرانی براکانی، ماوەیەکی زۆر لەگەلّ مێردەکەیدا فەرمانڕەوایی ناوچەکەی کرد. زۆریش دەبیستین کە لەکوردستان شاژنی ئەوتۆ هەلّکەوتوون شەڕی نێوان دوو عەشیرەتیان وەستاندووە، بەلّکو ژنیشیان لەیەکتر خواستووەو خزمایەتیان تازەبۆتەوە. زۆر ئاقلّ و لەسەرخۆ و ئارام بوونە و پێگەیان لەناو کۆمەلّدا زۆر بەرز بووە. باشترین نموونەش نەنکە زەهوەخان لەکۆیە، هەروەها دایکی شەهیدی نازدارم هەمینەخانی حەمەسەعید کە پیاوان رێزیان لێدەگرت و قسەیان نەدەشکاند. هەروەها فەهیمەخانی ئاوڕەحمان بەگی سیساوە. حەمایل خان زێباری دایکی کاك مەسعوود بارزانی کە هەر کێشەیەك لەناو عەشیرەتەکەی هەبوایە خۆی چارەسەری دەکرد. ئەو بەهەشتیانە گۆڕیان پڕبێ لەنوور، بەلاّم بۆچی ژنانی ئەو سەردەمە سەریان لێشێواوەو یەکێك نیە جێگای ئەو شاژنانە بگرێتەوە؟ ئەوکاتەی ئێمە منداڵ و گەنج بووین، راستە ئەو کارەساتانەی ئێستا نەبوون بەلاّم ئەو هەموو رێکخراو و جەمعیەیەش نەبوون. کەچی مافی ژن هەبوو. ئافرەتان سەفەریان دەکرد لەگەلّ شاند

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەچوونە دەرەوە. لەکۆنفرانسەکان و ئاهەنگ و گۆرانی و سەماکردندا بەشدار دەبوون. کچان بەشەوان دەردەچوون و لەکۆلیژ و خوێندنگاکاندا پەیوەندیەکی فراوان لەنێوان کچان و کوڕاندا هەبوو، کەچی ئێستا لەگەڵ بوونی مۆبایل و ئینتەرنێت و فەیسبووک ئەو پەیوەندیانە بەرەو ئاقارێکی زۆر ناتەندروست چوونە. ئەگەر واتێبگەن ئەمە مافی ئافرەتانە ئەوە بەهەڵەداچوونە.

ئێمە میللەتێکی کۆنین. بەر لەئیسلامیش لەسەر ئایینی زەردەشتی بووین کە بنەماکانی قسەی چاك و کاری چاك و چاوپۆشی لەهەڵە و خۆراکی چاك بوون. دوای ئەوە نزیکەی ٩٥٪مان چوونە ناو ئیسلام ، جار گەر بەڕەزامەندی، بۆوبێت یان بەشەڕ و ناچاری.

ئاینی ئیسلامیش زۆر بەجوانی ڕێز لەئافرەت دەگرێت. لەسەردەمی پێغەمبەر (د.خ) ئەگەر ژنێك پیاوەکەی باش نەبایە، دەچوو شکاتی لێدەکرد. جارێکیان ژنێك چووە خزمەت پێغەمبەر (د.خ) گوتی ئەی پێغەمبەری خوا حەزم لەچارەی مێردەکەم نیە. ناتوانم دڵم خۆشبێت. ژنەکە یەکسەر ئازاد کرا. فەرمووی ئەوە دڵە ئەو پیاوەی ناوێت تۆ ئازادیت.

تەماشای ئەو بڕیارە گەورەو ئەو دادپەروەریە بکە. لەگەڵ کێشەکانی ئێستا بەراوردی بکە.

کچی نازدار هەیە بەڕەزامەندی کەسوکاری هەردوولا شوو بەکوڕێك دەکات، کەچی دوای هەفتەیەك کوڕەکە دەست بەکاری خراپ دەکات و پێی دەڵێ تازە تۆ لەژێر رکێفی منی. هەرچی بیکەم دەیکەم. ئەم کێشانە نە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەناو کۆمەڵ و نە لەدادگاش چارەسەر ناکرێن چونکە هیچ لایەکیان ئامۆژگاریی و ڕێنماییەکانی جاران نازانن.

لەئێستای کۆمەڵگای کوردیدا پێشێلکردنی مافی ئافرەت زۆربووە بەتایبەت لەخانەوادە هەژارەکان. لەسەرەتاوە خوێندنیان لێ قەدەغە دەکەن. پاشان لەتەمەنێکی بچووك بەشوویان دەدەن. دەچنە ناو خێزانێکی گەورە. لەوێش تووشی کێشەی گەورە دەبن (هەڵبەت مەبەستم ٢٠٪ خانەوادەکان نیە کە خواپێداون و بەو ڕادەیە ئەم کێشانەیان نیە).

تاکو ئێستاش لەناوچەی گەرمیان خەتەنەکردن فراوانە. خوێندن بۆ کچان کەمە. لەتەمەنی بچووك بەشوودەدرێن. بەتایبەت لەکۆمەڵگا زۆرەملێکان. فرەژنی زۆرە. دووژنی زۆرە ئەگەر سێ و چواریش نەبێ. جا یان دەخرێتە یەك خانوو یان ئەوەی توانای هەیە چەند خانووێکیان بۆ دەکات. بەڵام ئایا ئەوەیە مافی ژن کە هەریەکەیان بەچەند پارچە زێرێك ڕازی بکرێن؟

بەڕای من ئەو کێشانە دەبێت بەبەرنامەی حکومەت چارەسەر بکرێن نەوەك ڕێکخراوی مەدەنی کە تەنیا بۆ پارە ڕاکێشان و خۆڕێکخستن و گەشتکردن بۆ وڵاتان چالاکن. بەر لە ٢٥ ساڵ لەکوردستان خەتەنە و لێدان و سوتاندن و کوشتن و خنکاندن نەبوو. پێویستە بزانین هۆیەکانی چین؟ ئایا بەهۆی زیادبوونی ژمارەی دانیشتووانەوەیە؟ بەداخەوە ڕێژەی زیادبوونی کۆمەڵگاکەمان وەك وڵاتە ئەفریقیەکانە.

لەساڵانی ١٨٣٨ – ١٩٢٠ لە ئەمریکا لەکۆلارۆدۆ بۆ یەکەمجار بڕیاردرا ژنان لەهەڵبژاردنی پەرلەماندا مافی دەنگدانیان هەبێت. دوای ئەوە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

حەمعیەیەکیان دروستکرد و چەند ساڵێکی پێچوو . پاشان وردە وردە ویلایەتەکانی تریش هەنگاوی هاوشێوەیان نا، وەك ئیدۆها و ئۆتە و ئالاسکا و ئیلینۆیس و نیڤادا و نیۆیۆرك. بەر لە ١٠٠ ساڵ لەمەوبەر گرووپی (ژنی رەش)یان دامەزراند. فشاریان خستەسەر حکوومەتی فیدراڵ کە دەبێت ژن بگاتە پەرلەمان و مافی دەنگدانی هەبێت.

مارگرێت سانگەر لەساڵی ١٩١٦ لەویلایەتی بروکلین عیادەیەکی بێبەرامبەری بۆ ژنان دامەزراند و هانیدان کۆنترۆڵی منداڵبوون بکەن چونکە زۆری منداڵ کێشەی زۆر و مردنی زۆرتری لەدوایە. هەموو ئەو گۆڕانکاریانە لەئەمریکا لەکاتی فەرمانڕەوایی "تیۆدۆر رۆزفلت" روویاندا کە بیست و شەشەمین سەرۆکی ئەمریکا بوو.

لەولاتی بەریتانیا مارگرێت تاتچەر پاڵەوانێك بوو بۆخۆی. لەهەوڵەکانی بۆ بەدەستهێنانی سەربەخۆیی ژنان. زۆر سەرکەوتوو بوو لەبەڕێوەبردنی حکوومەت ئەوکاتەی سەرۆك وەزیران بوو. هەروەها لەهیندستان کە ولاتێکی یەك ملیار کەسی زیاترە لەساڵی ١٩٦٦ ئەندێرا گاندی لەتەمەنی ٤٨ ساڵیدا فەرمانڕەوایەتی ئەو ولاتە مەزنەی کرد. ولاتەکەشی زۆر پێشخست.

کوردەواری دەڵێ قسە هەزارە دووانی بەکارە:

١- پێویستە ئافرەتی کورد بخرێتە بەر خوێندن. حکوومەت بەیاسا سزای هەر خانەوادەیەك بدات کچەکەی لەخوێندن بێبەش بکات.

٢- ئافرەتی رۆشنبیر خۆی داوای مافی خۆی دەکات.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٢٣ ، ٢٠١٤\٣\١٥.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

منداڵ لەبارچوون و پەیدانەبوونی کۆرپە لەنێوان ژن و پیاو

هەر لەسەرەتای ژیانەوە ئادەم و حەوا دروستبوونە بۆ ئەوەی ژیان لەسەر گۆی زەوی دروست بکەن. لەقورئانی پیرۆز خواوەندی پەروەردگار دەفەرموێ "انتم لباس لهن وهن لباس لکم". لێرەدا بەمانای ئارامی هاتووە نەك وەك جلوبەرگ. هیچ کاتێك بێ ئەوی دیکە ژیان نابێت. ئاشکرایە کە دوو رەگەز هاوسەرگیری دەکەن ئومێدیان هەیە نمونەی خۆیان لەکۆرپە و منداڵ پەیدا ببێتەوە.

چەند هۆکارێك هەیە رێگا دەگرێ لەو پرۆسە سروشتیە. ئەگەر پیاوەکە تۆی نەبوو. یاخود ئافرەتەکە هێلکۆکەی نەبوو. بەمانا ئەو دووانە کۆرپە دروست ناکەن. بەلام حاڵەت هەیە پیاوەکە تۆی هەیە، لەبەر هۆکاری جۆراوجۆر جولەی نیە. دوای رژاندنی لەناو لەشی ئافرەتەکە ناتوانی بگاتە ناو لولەی منداڵدان. ئینجا لەبەر ئەوەی تەندروستی باش نیە، بچوکە، جولەی کەمە، شێوەی ناتەواوە یاخود دەوروبەری پاك نیە و خانەی هەوکردی لەگەڵ دایە، میکرۆبات رێگەی لێدەگرێ و.. هتد.

بۆ ئافرەتەکەش هێلکۆکەی هەیە بەلام ناتوانێ لەناو هێلکەدان بێتە دەرێ لەبەر رەقی پێستی هێلکەدان یان ئەگەر هاتە دەرەوە بۆریەی هێلکەدان هەوکردنی هەیە ناتوانێ بەئارامی بەرەو سپێرمی پیاوەکە بجولێتەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەزانم ئەو پرۆسەیە ئاسان نیە کە خوێندەواری بەڕێز لێی حاڵی بێت. رەنگبی زۆر لەپزیشکانیش ئەگەر شارەزایی فسیۆلۆجی ئەو کۆئەندامەیان نەبی لێی حاڵی نابن. بەڵام بەگشتی ئەو خاڵانەی خوارەوە هەموو کەسێك دەبێ بیخوێنێتەوە بۆ پارێزگاری لەشی خۆی:

١- پێش هاوسەرگیری پێویستە پشکنینی پیاوان بکرێت بۆ دەستنیشانکردنی تەندروستی کۆئەندامی زاوزێی چونکە ئەوە مەعلومە بەشێکی پیاوان وەك کچ خۆیان لەسێکس نەپاراستووە تاکو ئەو رۆژەی هاوسەرگیری دەکەن. پشکنینی پێستیان، میزەڕۆیان، خوێنیان، هەروەها ئاوی پرۆستاتیان کە لەگەڵ کرداری سێکسی دەڕژێتە ناو بۆڕیەی میزەڕۆ لەگەڵ ئاوی کارگەی تۆیەکە (گون). ئەوە زۆر گرنگە هەتاکو چارەسەری میکرۆب و ڤایرەس و کەڕوەکان بکرێت. کێشەکە ئەوەیە پیاوان دانی پێدانانێن و لەو پرۆسەیە تێناگەن. ئەگەر ئەو شتەیان هەبێ ژنەکە توشی دەردەسەری دەکەن. ئینجا دوای ٢ تا ٣ مانگ لەهاوسەرگیری خۆی (پیاوەکە) یان دایك و خوشکی دەستدەکەن بەگلەیی. ئەدی ئێمە بۆ ژنمان بۆ کوڕمان هێناوە؟ مندالّمان دەوێ. کوڕەکەمان تاقانەیە!! ئینجا ئەو ژنە بەستەزمانەی دەسوڕێتەوە لەسەر دکتۆری نەزان. جێگای داخ و نیگەرانییەکە ئافرەتێك ناو لەشی چڵکی کردێ و لەئازاردابی بەدەستی ئەو هەوکردنە. پزیشکان سەری ملی روحمی بەکارەبا بسوتێنن (کەوی) بکەن؟ زۆر خراپە. چەند پزیشکیش هەیە دەڵێ کورتاجت دەوێ. ئەویش خراپە. هەوکردنەکە دەچێتە سەرەوە. ئینجا لەوەش خراپتر کە پێی دەگوترێ تیشکی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

روحمت دەوێ. هەرچی چڵك و ئیلتهابی ناو خەزنەی منداڵدان پاڵ دەدا بۆ سەرەوە. بۆریەکان چڵك دەگرن و دەگیرێن.

٢- لە ٨٠٪ی ئافرەتان کە داوای دووگیانی دەکەن جارێ پیاویان پشکنینی بۆ نەکراوە. پێیان دەڵێن هێلکەدانت لاوازە!!! ئەوە مانای چیە؟ کچەکە هیچ عەیبی نەبووە تا مێرکردن. سووڕی مانگانەی ڕێکوپێك بووە. زۆر جاریش لەناوەندی مانگ ژانەزگی هەبووە. ئەوە زۆر سرووشتیە. مانای ئەوەیە هێلکەدانی ئیش دەکات. بەڕاستی زۆر عەیبە ئەو نەوعە کچە بەزۆری نەشتەرگەریان بۆ کراوە لەلایەن دکتۆری نەزان. دەستیان لەهێلکەدانەکە وەرداوە. ئەگەر هەڵیان نەگرتبێ بەبیانوی ئەوەی کیسۆکەی تەقییە و خوێنرێژی هەبووە!! ئەوە زۆر ئاساییە. خۆزگە وەك جاران شەرم هەر مابا کچ باسی ژانەزگی نەکردبا. ئەوەندە توشی نەشتەرگەری نەدەبوو. (دکتۆری نەزان نیوەی عومرت دەبا، مەلای نەزان نیوەی دینت دەبا) ئەم قسەیە زۆر راستە.

٣- پیاوێك ئەگەر پێشتر ژنی هەبوو و منداڵی هەبوو واتای ئەوە نیە تەواوەو پێویستی بەپشکنین نیە چونکە دوای چەند ساڵێك دۆخی تەندروستی دەگۆڕێ و پێویستی بەپشکنینی میز و ئاوی پیاوەتی و خوێن هەیە. بەتایبەت کە ژنە تازەکەی گەنج بێت و هیچ کیچشەی نیشان نەدابێ.

٤- دوای هاوسەرگیری ئەگەر ژنان هەستیان بەژان کرد و کاری سێکسیان بەژان بوو، ئەوە نیشانەی هەوکردنە و شتی تازە لەناو لەشی روویداوە. بەپشکنینی میز و ئاوی ناو لەشی زۆر بەئاسانی چارەسەر دەکرێ. بۆ

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ماوەی هەفتەیەك پارێزی لەپیاوەکە بکات تاکو ئەویش پشکنینی بۆ دەکرێ.

٥- زۆرجار هەیە پیاوەکە ژمارەی تۆیەکەی کەمە. هەوکردنی تێدایە. ئەوەیان چارەسەری زۆر ئاساییە. بەهیچ پێوەرێك نابێ بڕوا بۆ منداڵی لولە IVF ئەگەر ژمارەکە ١ ملیۆن سپێرم بێت لە ١ ملیلیتر لەئاوی پرۆستات. دەتوانین کۆی بکەینەوەو خاوێن بکرێتەوە لەچڵك و سپێرمە خراپەکان، ئینجا لەناوەندی مانگ بەسۆندەیەکی باریکی تایبەت بۆ ناو روحمی ژنەکەی. ئەو پرۆسەیە هەتاکو ٦ جاریش دەتوانین جێبەجێی بکەین. مانگێ ٢ رۆژ لەرۆژانی ١٢ و ١٣ی سوڕی مانگانە تاکو ٣ مانگ. ئەگەر یەك ساڵی بەسەردا رۆیشت و تۆی پیاوەکەی بەعیلاج چاك نەبوو، ئینجا دەست پێدەکەین ژنەکە ئامادە بکەین بۆ چاندنی خانەی کۆرپە. لێرەدا پرۆسەی IVF پێویستە بۆ هەردووکیان روون بکرێتەوە. ژنەکە دەکەوێتە ژێر فشاری دەرزی لێدان، ئەویش کێشەی زۆری هەیە. کاتی ئامادەبوونی بۆ دەرهێنانی هێلکۆکە پێویستە لەدەستی کەسێکی زۆر شارەزا ئەو پرۆسەیە جێبەجێ بکرێ. زۆرم لەلا سەیرە هەرچی تاقیگەی IVF بۆ دەکرێ دەڵێ ئەمن لێزانم.

کە ئافرەت خۆی دەخاتە بەردەست پزیشکی نەزان، نیوەی خەتاکەی هی خۆیەتی، نیوەی دیکەی وەزارەتی تەندروستیە کە پێداچوونەوە ناکات بزانی بۆچی ئەو هەموو ئافرەتە بەهۆی پزیشکی نەزان لەکەلك کەوتوونە. لێرەدا داوا لەوەزارەتی تەندروستی دەکەم لێژنەیەك پێکبێنی لەکەسانی بێلایەن و لێزان. راوێژکارێك لەدەرەوە بهێنی ئەگەر متمانەی بەئێمە نیە. بەو هەموو سەنتەرەی دابێتەوەو بزانی ئیشیان لەسەر چ پێوەرێکە؟ ئەو

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ژینگەی ئیشی لێدەکرێت چەند شیاوە بۆ IVF هەتاکەی فێڵ لەهاوڵاتی نەزان بکرێت؟ خۆمان و کاری پزیشکیمان لەبەرچاو کەوتووە.

دوا ئامۆژگاریم بۆ هەردولا ژن و پیاو:

یەکەم: دوای هاوسەرگیری پێویستە پشکنین بکەن. چارەسەر هەوکردن بکرێ.

دووەم: ئەگەر هیچ کێشەتان نەبوو، تاکو یەك ساڵ بۆ منداڵبوون چاوەڕوان بن. لەو ماوەیە تێدەگەن و ژیانتان ئارام دەبێ، ئینجا کۆرپەلە پەیدا بکەن.

سێیەم: کاتێك چوونە پزیشك هەردووك بەیەکەوە بچن.

چوارەم: نهێنیەکانی خۆتان (ژن و مێردایەتی) لەلای ژنانی ماڵەوە باس مەکەن. دەروونی خێزانەکانتان بریندار مەکەن.

پێنجەم: لەکۆی ١٠٠ خێزان لە ٢٠٪یان پێویستی بەچارەسەر هەیە. ئەوی تر بەسروشتی منداڵی پەیدا دەبێ.

تکایە وازبهێنن لەوەی بڵێن پشتت شلە و دەبێ سەری روحمت ببەستین و گرێی بدەین. سەری روحم بەدەستێوەردانی پزیشکان شلدەبێ و تێکدەچێ. چەند ژمارەیەکی کەم ملی روحمی کورتە. ئەویش هەموو بەستنی ناوێ و نابێ لەپێش مانگی چوارەم بکرێت. وادیارە کێشەی ژنان زۆرە. بۆیە ئەو هەموو نۆرینگەیە هەیە و پڕە لەنەخۆش. لە ٥٠٪ پێویستیان بەڕێنماییە نەك دەرمان و نەشتەرگەری..

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٦١ ، ١٥\١\٢٠١٥.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نەخۆشیەکانی مەمکی ئافرەتان مەترسی شێرپەنجەی مەمك

لەولآتانی پێشکەوتووی دونیا لەبواری تەندروستی، دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکان و چارەسەرکردنیان بە Data و لێکدانەوە دەبێ، بەتایبەتی لەولآتانی ئەمریکا و ئینگلتەرا و ئەورووپای رۆژئاوا، هەروەها لەئوستراڵیا و نیوزلەنداش.

ئێمەی داماو هەرکەسەو بەکەیف و هەوەسی خۆی دەستنیشانی نەخۆشی دەکا و بڕیاری چارەسەری دەدا، ئینجا یان هەڵەیە یان راستە. لەبەر ئەو هۆیەوە سەرپێچی لەگەڵ زۆر لەنەخۆشەکان دەکرێ و چارەسەری هەڵەی بۆ دەکرێ. بەو دەردەوە دەناڵێ ئەگەر ژیا. ئەگەر مردیش ئەوە ئەجەلی هاتبوو.

شێرپەنجەی مەمك یەکێکە لەو نەخۆشیانەی زۆر هەڵە لەدەستنیشانکردنیدا هەیە. دەبێ بزانن بەگشتی شێرپەنجەی مەمك لەژنان رێەکەی گەلێك لەهی پیاوان زیاترە، بەواتای لەهەردوو رەگەز نەخۆشیەکە هەیە.

ئامار و لێکۆڵینەوە جیهانیەکان نیشانی دەدەن: لەساڵی ٢٠١٤ لەئەمریکا ٢٢٣٦٧٠ حاڵەتی شێرپەنجەی مەمك لەژنان و ٢٣٦٠ حاڵەتیش لەپیاوان تۆمار کراوە. ئەمە لەتێکڕای دانیشتوانەکەی کە ژمارەی دانیشتوانی زیاترە لە ٣٠٠ ملیۆن کەس. هەروەها ٦٢٥٧٠ حاڵەتیش بەشێوەی نوستوو هەبووە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەساڵەکانی ١٩٨٠–١٩٨٧ ڕێـژەی شـێرپەنجە لـەولاَتان زیـادی کـرد. ئەمەش پێشبینی کراوە لەڕێگەی بەکارهێنانی Mammography جۆرە تیشکێك کە شێرپەنجەی مەمك دەستنیشان دەکا. ئـەوە بڕیـاری ئـەو ولاَتـە پێشکەوتووانەیە هەموو ئافرەتێك لەتەمەنی ٣٥ ساڵ بۆ سـەرەوە هـەر سـاڵ جارێك ئەو پشکنینەی بۆ بکرێت. تا تـەمـەنی دەگاتـە ٤٥ سـاڵ. دوای ئـەوە سێ ساڵ جارێك تا دەگاتە ٦٥ ساڵ. ئینجـا ٥ سـاڵ جارێـك. لەکاتێکـدا ئـەو ئافرەتانە هیچ کێشەیەکیان نەبووەو دەستیان بەگرێ نەکەوتووە.

بـەکارهێنانی هۆرمـۆنی ئیسـترۆجین و پرۆجسـتیرۆن بـۆ کێشـەکانی راوەستانی سوڕی مانگانە دەبێتە هۆکارێك کە ئەو دەردە لەناو مەمکدا هەیە زووتر ئاشکرا ببێ، یاخود لەچەند کەسێك ئەو هۆرمۆنە دەبێتە هۆکارێك بۆ تووشبوون بەو نەخۆشیە.

لەسـاڵی ٢٠٠٨ لەهـەموو جیهانـدا ١،٣٨ ملیـۆن حاڵـەتی تـازەی شێرپەنجەی مەمك دەستنیشان کراوەو چارەسەر کراوە.

هۆیەکانی زیادبوونی شێرپەنجەی مەمك:

١– بـەکارهێنانی Mammography بـۆ دەستنیشـانکردنی نەخۆشـیە بێدەنگەکان (نوستووەکان) ئەوەیان لەقازانجی نەخۆشەکەیە.

٢– بەکارهێنانی خواردنی تازە وەك قوتوو، فرۆزن لەناو فرێزەر.

٣– کەم جولانەوەو دانیشتن بەرامبەر تەلەفزیۆن.

٤– زیادبوونی کێشی ئافرەتان.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٥- بەکارهێنانی زۆری هۆرمۆن تاکو پیریان پێوە دیار نەبێ (واتە بەگەنجی بمێننەوە).

٦- کەمبوونەوەی ژمارەی خێزان بۆ ٢ - ٣ منداڵ. جاران هەریەکەو ٨ تا ١٠ منداڵی دەبوو شیری خۆی پێدەدا.

٧- درەنگ پێکهێنانی خێزان (کچان درەنگ هاوسەرگیری دەکەن)؟

٨- دەستتێوەردانی مەمك لەلایەن پزیشکی نەزان.

ئەو بابەتە زۆری دەوێ. لێرە مەبەستم نییە بۆ هاولاتی خۆشەویستی باس بکەم، بەلاّم خۆپاراستن لەدەستتێوەردانی ئەو ئەندامە ناسکە زۆر پێویستە. چەند رێنماییەك هەیە بۆ ئافرەتان لێرەدا باسی دەکەم:

مەمکی ئافرەت لەتەمەنی ١١ ساڵیدا بنەمایەك دادەمەزرێنێ. هەردوولا وەك گرێ لەژێر گۆی مەمك پیشان دەدا، ئینجا لەماوەی ٢ ساڵ مەمك دروست دەبێ. بەخانەکانی کارگەی شیر دروست دەکەن. بۆرییەکان لە ٢٤ ساڵی بەتەواوی دروست دەبن و بەزۆری چەوری دەورووبەری خانەکان دەدا. شریتی بەستانەوەی ئەو بۆریانە جارووبار رەقبوونێك دروست دەکات. بەهۆی پێگەیشتنی هێلکەدان و هۆرمۆنەکان و غودە لەناو مێشك، هەموو مانگێك هێلکۆکە دروست دەبێ. دوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجستیرۆن کاردەکەنە سەر ئەو خانانە. توند دەبن. زۆر بەژان دەکەون. جارووبار ئافلەتەکە خۆی ناتوانی دەست لەمەمکی خۆی بدا لەبەر ژان.

ئینجا ئەگەر هاتوو توند هەڵگوشرا یان خراپ نوست، جار هەیە گرێی لێ پەیدا دەبێ. ٢ هەفتە ئارام بگری تەماشا دەکا گرێیەکە بزر دەبێ. خاو

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەبێتەوە. ئا لەو کاتەدا ئەگەر ئافرەتەکە ئارام نەگرێ و بچێتە لای پزیشکی نەزان، بەتەڵەکەوە دەبێ. دەڵێ ئەوە گرێیە. دەبێ دەربێت. زۆرجار مەمکی ئافرەتم بینیوە ٢ – ٣ جار نەشتەرگەری بۆ کراوە. شێوەی تێکچووە. زیاتر ژانی پەیدا بووە. بەڵام بەڕاستی ئەگەر هەندەسەی مەمك تێکچێ وەك لابردنی گۆی مەمك. ئەوە زۆر زۆر عەیبە. نەخۆشەکە ئەگەر رۆشنبیر بێت دەتوانی دژی ئەو پزیشکە داوای مافی خۆی بکات. بەڵام ئەگەر مافپەروەر نەبێ، ئەویش هیچ!!

ئافرەت هەیە بێ هیچ هۆیەك گۆی مەمکی لێکراوەتەوە. کە لەتەمەنی ٢٥ساڵیدایە. ئەگەر بێتو دووگیان بێت و شیر بێتە مەمکی، لەکام بۆڕی بێتە دەرەوە؟؟ بێگومان شیرەکە دیسان رەق دەبێ و توشی نەشتەرگەری دەبی.

ئێستا لەدونیای پێشکەوتوو شێرپەنجەی مەمك چارەسەر دەکرێ. بەبێ لابردنی ئەو کۆئەندامە گرنگە. تەنها گرێیەکە لادەچێ. تاکو ٥ ساڵ چاودێری نەخۆشەکە دەکرێ. دەرمانی دژەشێرپەنجەی وەردەگرێ.

شێرپەنجەی مەمك پێویستە زوو دەستنیشان بکرێ. واتا لەسەرەتای پەیدابوونی خانەکان لەناو بۆڕی و غودەکە. بەپێچەوانەوە کە بڵاوبۆوەو بۆ ناو خوێن و لمفاوی دەچێتە شوێنە ترسناکەکان وەك سینگ و جگەر.

چارەسەری شێرپەنجەی مەمك زۆر پێویستە چونکە دایکان گەنجن و منداڵیان ساوانە. منداڵ بێ دایك بەتەندروستی پێناگات. دەروونی بریندار دەبێ. ئادەمیزادێکی برینداری لێ دەردەچێ. دەوروبەریش ئارام نابن. دایك و باوك لەبەخێوکردنی منداڵ و پەروەردەکردنی فەرقیان زۆرە. دایکی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

تەندروست ئەو دایکەی منداڵی خۆی بەمەمکی خۆی و شیری خۆی گەورە دەکا، خۆی و خێزانەکەی تەندروست دەبن و ئارام دەبن..

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٦٢ ، ١٧\١\٢٠١٥.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پاڵەپەستۆی دەروونی

Stress

لەجیهانـدا ئـەو نەخۆشـیە بـاوەو زۆرە. بـا تێبگـەین مانـای چـیە و چ کاریگەریـەکی لەسـەر ژیـانی مـرۆڤ هەیـە؟ سـترێس stress یـان دڵتـەنگی لەسـەنتەرەکانی لێکۆڵینـەوەکانی جیهـان کـاری زۆری لەسـەر کـراوە. بەنەخۆشـییەکی هـەرە سـەرەکیان دانـاوە. لەبـەر ئـەوە خـۆت بپـارێزە و هەوڵبدە بەسەریدا زاڵ بی. مەهێڵە ئەو نەخۆشیە بەسەر تۆدا زاڵبی:

١- پێویستە تێبگەی نیشانەکانی چین؟

٢- چی بکەی بۆ ئەوەی یارمەتی خۆت بدەی؟

٣- چۆن لەئەندامانی خێزانەکەت دەستنیشانی بکەی و چارەسەری بکـەی تا ئەوەی نەبۆتە نەخۆشییەکی کوشندە؟

٤- سترێس بەرگری لەش کەمدەکاتـەوە. مـرۆڤ تووشـی شـێرپەنجە دەکـا. بچووکترین میکرۆب و ڤایرەس کاری تێدەکات.

لەچەند سەنتەرێکی جیهانی لێکۆڵینەوە لەسەر ئەو هۆکارانە کراوە کـە مرۆڤ توشی سترێس دەکەن. بـۆ نموونـە: لەئـەمریکا لەکۆمەڵـەی پزیشـکانی دەروونـی تاقیکردنـەوە لەسـەر زۆر لـەهاوڵاتیان ئەنجامـدراوەو دەرکـەوتووە باشترین چارەسەر بۆ ئەو نەخۆشیە لێبوردنـە. بەمـەش دەڵـێن چارەسـەری موعجیزەئاسا.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەگەر بێتو لەژیانی ڕۆژانە دڵتەنگ بیت لەکاتی ئیشکردندا یان لەبازاڕ لەکاتی شت کڕین. لەو توڕەبوونەدا ئەگەر دەنگیش نەکەی لەناخەوە توشی ژان دەبی. ئەو ئازار و ژانە چی دەکا؟ لەڕووی دەروونیەوە بریندارت دەکات. لێدانی دڵت زیاد دەبیَ. پاڵەپەستۆی خوێن بەرز دەبێتەوە. ئەگەر ئەو شتە دووبارە ببێتەوە دیارە کە نەخۆشیە. چونکە ئەو وردە ئێش و ئازارە نامۆیانە ئەگەر دووبارە بوونەوە لەناخی دەروونتەوە بریندار دەبی و مێشکت مشەوەش دەبی. بیردەکەیەوە بۆچی وابوو؟ بۆچی ئەو خەڵکە بیَ ڕەوشتە وات لێدەکات؟ ناتوانی باش بیربکەیتەوە. ئینجا تووشی هەڵە، دڵەڕاوکیَ، تەنگەنەفەسی، شان ئێشان، زوو ماندووبوون و بێتاقەتی دەبی..

بێگومان هەموو دەزانین هەر لەناو ماڵەوە هۆکاری زۆر هەیە مرۆڤ توشی سترێس بکات. ئەها کارەبا کوژایەوە. ئەها ساردە. نەوت تەواو بوو. منداڵەکان ئامادە نین بۆ چوونە خوێندنگا. نەشۆردراون. بەرگیان نەشۆردراوە...تد. ئەو شتە وردانە کاریگەری خۆی هەیە. ئینجا کاتێك دەچیتە دەرەوە، کۆڵانی پیس، شتی فڕێدراو، دەنگەدەنگ و ژاوەژاوی ئۆتومبێل و مۆلیدە. کارەبای هەموو گەڕەك خراپە. ئۆتومبێلەکەت ئیش ناکات، پاتری مردووە. تا تاکسی دەگری. پاشان ئەو ڕێگایە زۆر قەلەباڵغە ناگەیتە دەوام. دواکەوتن لەخوێندنگا. مامۆستا ناتخاتە ژوورەوە یاخود بەڕێوەبەری فەرمانگەکەت لێت توڕە دەبیَ. سەرباری ئەو هەموو سترێسەی لەماڵەوەو لەڕێگا توشی بوویت ئەویش بریندارت دەکا.

بۆ نموونە ئافرەتێکی گەنج و جوان دەبینی ڕێگەت پێدەگری بۆ سوالَکردن منداڵێکی بەشانەوەیە. ئەگەر یارمەتی بدەی تۆ هەر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

زەرەرمەندی. کە سترێسبشت توش دێت کار دەکاتە سەر دەروونت. پاشان توشی دڵەڕاوکێ دەبی و ژانەسەر و پشت ئێشانت توش دەبێ. بۆچی؟

ماشێنی لەشی بنیادەم هەمووی بەمێشکەوە بەستراوە. ئەگەر مێشک ئارام نەبێت، هەمووی تێکدەچێ! کاتێك لەناو دڵتەوە لەشتێك تووڕە دەبی، دڵەکە لێدانی زیاد دەبی. ئینجا سینگت تەنگ دەبی. هەناسەت خێرا دەبە. پاڵەپەستۆی خوێن زیاد دەکات چونکە دەمارەکانی خوێن گرژبوون و پێویستیان بەزیادە لێدانی دڵە تاکو خوێن بۆ مێشك و کۆئەندامە گرنگەکانی لەشت بڕوات.

ئەو شوێنەی خوێنی کەمی بۆ دەچێ ناو هەناوە، گەدەو ڕیخۆڵەکان، بۆیە تەمبەڵ دەبن. سك هەڵدەستێ (ئینجا نەخۆشەکە دەڵێ قۆلۆنم هەیە). گۆڕانکاری فسیۆلۆجی ناو لەش بەگوێرەی سترێسەکە زیاد دەبن.لەهۆرمۆنی ئەدرینالین و نۆرئەدرینالین و کۆرتیزۆن و سیرۆتۆنین. ئەو هەموو هۆرمۆنانەی لەلاین ڕژێنی (الکضر) superarenal دەردەچن کە دوو ڕژێنی ئاسایی لەسەر گورچیلەی بنیادەمن. هەروەها غودەی pituitary لەناوەندی مێشك کە زۆر بچووکە بەڵام دینامۆی هەموو لەشە. ئەوانە زیاد لەپێویست کاردەکەن. هەمووی بەهۆی ئەو حاڵەتە سترێسەوەیە. بنیادەم بۆ حاڵەتی کتوپڕ و ناکاو ئامادە دەکەن.

جاری وا هەیە ئەمە باشە. چونکە لەکارەساتێك ڕزگارت دەکات. بۆ نموونە ڕووداوی ئۆتومبێل، تۆ بتوانی خێرا لابدەی و خۆت ڕزگار بکەی یان ئاگرێك لەماڵەوە بکەوێتەوە، بەخێرایی منداڵەکانت ڕزگار بکەی و کۆنترۆڵی بکەی، یاخود لەباخچەیەك توشی زیندەوەرێکی زیانبەخش ببیت خۆت ڕزگار بکەی و زیانبەخشەکە بکوژی.. ئەوانە هەموو حاڵەتی سترێسن لەجۆری باش

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

که لەکارەساتێك رزگارت دەکات بەڵام ئەگەر ئەو سترێسە هەموو رۆژێ دووبارە بووەوە بەسەر ژیانتدا زاڵ بوو، ئەوا توشی خەمۆکی دەبی و تەندروستی فەسلەجی لەشت تێکدەچێ. توشی پزیشك دەبی. ئەویش کە دەستنیشانی باشی نەکردی؟ کە بۆچی ملت دێشی یان دڵەڕاوکێت هەیە، توشی نەشتەرگەری دەبی. لەئەنجامدا بەدەرمان و دەستێوەردانی پزیشکی نەزان ژیانت تاڵ دەبی. یاخود لەدەستی دەدەی. ئەمە چارەسەری پاڵەپەستۆی خوێن و سنگئێشان قەستەرەی دڵی دەوێ.؟!

رۆژانە کە لەخەو هەڵدەستی یان ئەگەر نەنوستبوون بەشەو قەڵەمێك بەدەستەوە بگرە بزانە لە ٢٤ کاتژمێری رابردوودا چ شتێك دڵی ناخۆش کردووی بینوسە. چ شتێك دڵی تەنگ کردووی بینوسە. بەراوردیان بکە لەگەڵ یەکتری. دەبینی ناخۆشییەکان زیاترن. کەوتە خۆت بناسە. بزانە ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژی تەندروستە یاخود نا؟

پرسیارێك لەخۆت بکە لەو ٢٤ کاتژمێرەی رابردوو چەند جار مێشکت حەساوەتەوە؟ ئایا تۆ دەزانی Meditation چیە؟ واتا دانیشتن لەژوورێك کە دەنگی هیچی لێ نەیە لەگەڵ پەروەردگارت قسە بکەی. هەرکەسە بەئاینی خۆی فەلسەفەی نوێژ لێرەدا بەدەردەکەوێ کە چەند گەورەیە.؟

هەرجۆرە نوێژێك بێت رۆژانە ٥ جار خۆت لەپیسی پاك دەکەیتەوە لەهەناوت. پاشان سەروچاوت دەشۆی. پاشان (تامل) دەکەی بۆ ماوەی ١٠ خولەك . ئینجا لەشت سوك دەبی.

ئێستاش کاتێك دەچمە مەجلیسی ژنان و پیاوانی وڵاتی خۆمان کە لەسەر رەوشتی ئاینی ژیان دەبەنەسەر سەرسام دەبم بە لەشی سوکیان و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

جومگوکانیـان لـەهی ئـەو زەمانـە باشـترن چـونکە بـاش بـەکاریان هێنـاوەو ڕۆیشـتنیان کـردووە. بـەپێ ڕۆیشـتوون هـەر بۆیـە دەتـوانن چـوار مەشـقی دانیشن. جومگەی لەگەن (حەوز) و چۆکیان رەق نەبووەو وەك خـەڵکی ئـەو زەمانە.

تکایە خۆت بناسـە. بزانـە سـوودی تـۆ بـۆ کۆمـەڵگا چـییە؟ دڵـت رەق مەکە. لێبوردنـت هـەبێ. دوژمنایـەتی کـەس مەکـە بـەهیچ شـێوەیەك. بزانـە هەموو بنیادەم وەك یەك نیە. هەیە زیرەکە. هەیـە زیرەکـی کـەمترە. هەیـە خوا دڵێکی سەخی پێداوە. هەیە سـەخاوەتی هێنـدەی کـونی دەرزی هەیـە. لەبیرت نەچێ (السخي حبيب الله) نەك بەپارە بەخشین. بەوشـەیەکی جـوان. بەقسـەیەکی خـۆش. بەیارمەتییـەکی مرۆڤایـەتی و کۆمەڵایـەتی. بەدوعایـەك بەشکە خواوەندی پەروەدگار لەو دڵەڕاوکێیە رزگارمان دەکات.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٦٣ ، ٢٤\١\٢٠١٥.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پشتی شل و ڕەحمی شل!!!

شتی وا هەیە؟!!

لەساڵی ٢٠٠٣ لەوڵاتی بەریتانیا گەڕامەوە وڵاتی خۆم بۆ شاری هەولێر لەکوردستان بەمەبەستی ئەوەی ئەو چەند ساڵەی لەژیاندا ماومە لەخزمەتی هاووڵاتیانی خۆمدا بەسەری ببەم. بەشێوازێکی زانستی و تەندروست. ئەو تەکنەلۆجیایەی لەماوەی ١٢ ساڵیشدا لەدەرەوە فێریبوومە بەخۆشحاڵیەوە بەکاری بهێنم. تەماشام کرد دەردێکی تازە لەناو ژناندا پەیدابووە؟ هەر ژنێکی منداڵێکی لەبار چووبێت، کە ئەمە زۆر ئاساییە و پێیان گوتووە پشتت شلە یان روحمت شلەو پێویستی بەبەستنە!! ئایا ئەو بەستنە چیە و چەند ڕاستە؟

ماسولکەی ڕەحمی ئافرەت زۆر تایبەت و جیاوازە لەماسولکەکانی دیکەی لەشی ئافرەت و ئادەمیزاد بەگشتی. ئەم ماسولکانە تایبەتن بەخۆی. لەکاتی ئاساییدا قەبارەکەی لەهەرمێیەك زیاتر نیە و هاوشێوەی هەرمێشە. کێشەکەشی ٧٥ گرام دەبێت و بەشریتێکی توندەوە بەحەوزی ئافرەتەوە بەستراوەتەوە. تاکو لەشوێنی خۆی لەناوەندی حەوز رابوەستێت. لەپشتەوە بە دوو شریتی توندەوە بەئێسقانی پشت و ئەو پەردەیەی ئێسقانەکانی داپۆشیوە بەستراوەتەوە. مەرج ئەوەیە لەشوێنی خۆیدا ڕەحم هەڵخراو بێت. تاکو لەناو حەوزدا بجولێتەوە. ئەگەر لەجولانەوە وەستا، واتە ئەو کەسە نەخۆشە. یان هەوکردنی هەیە. یاخود نەشتەرگەری خراپی بۆ کراوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ماسولکەکە لە سێ بابەتی تێکهەڵکێشراو پێکهاتووە کە دەبێتە هۆی ئەوەی لێك بکێشرێتەوە. کاتێك کۆرپە لەناوی دروست دەبێت، مانگ بەمانگ زیاتر خانەکانی گەورە دەبن و ماسولکەکە تەنکتر دەبێت. کە دەگاتە مانگی ٩ کێشی دەبێتە ١,٥ کیلۆگرام. کە منداڵێکی ٣ — ٤ کیلۆگرامی لەناوخۆیدا هەڵدەگرێت لەگەڵ ٢ لیتر ئاو و ٧٥٠ گرام وێڵاش.

ماسولکەی رەحم کاتێك دەگاتە ملی رەحم توندتر دەبێت و لوول دەدرێت، بەشێوەیەك وەك سەری هەرمیەکی لێدێت. کە چەندە توندە. ناوەندەکەشی بۆشە تاوەکو شوێنی خوێنڕژانی لێهەبێت. لەکاتی منداڵبوونیشدا وردە وردە دەکرێتەوە. شل دەبێتەوە تاکو لەگەڵ سەرەوە دەبێتە یەك بۆرییە و بەپاڵەپەستۆ و گرژبوونی خۆی پاڵ بەمنداڵەکەوە دەنێت.

ئەو ژانە سرووشتیە گرژبوون و شلبوونەوەی ماسولکەکە کاری خوای گەورەیە. ئەگەر بێتو ئێمەی پزیشك بێ بنەمای زانستی دەستی لێبدەین، یان دروستی بکەین بەدەرمان، یان بڵێین با خێراتری لێبکەین، ئەوا تێکی دەدەین و دایکەکەش تووشی نەشتەرگەری دەبێت. لەسەرەتای دووگیانیەوە تاکو مانگی ٣ (١٢ هەفتە) ١٢,٥٪ی دایکان منداڵیان لەبار دەچێت.

لەبەر ئەو هۆیانەی خوارەوە:

١— منداڵ خراپ دروست بووە لەیەککگرتنی سپێرمی خراپی پیاوەکە لەگەڵ هێلکۆکە (کرۆمۆسۆمات) ئەوەیان ناگاتە ٢ مانگ. ئەگەر دووبارە بووەوە دەبێت پشکنینی بۆ کرۆمۆسۆماتی بکرێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٢- نەخۆشی لەناو خوێنی دایکەکە (تۆکسۆپلازما) Toxoplasma و (کلامیدیا) Chlamydia ئەمانە زیندەوەری زۆر بچووکن وەك میکرۆب وان دەچنە ناو خڕۆکەی خوێنەوە. دروستبوونی کۆرپەلە لەناو رەحمدا تێکدەدات. ئەوەش دووبارە دەبینین رێژەکەی زۆرە لەو ئافرەتانەی منداڵیان لەبار دەچێت کە بریتیە لە ٢٥٪.

٣- هەر نەخۆشیەکی هەوکردن لەئەندامەکانی زاوزێ، بەهۆی ئەمەشەوە رەحم توشی هەوکردن دەبێت و کۆرپەلە لەبار دەچێت.

٤- خواردنی جۆراوجۆر لەگەڵ چەند دەرمانێکی زیانبەخش بۆ دروستبوونی کۆرپە. ئەمە دەبێتە هۆی لەبارچوونی منداڵ.

٥- نەخۆشی شەکرە کە دەستنیشان نەکرابێت.

٦- نەخۆشی ڤایرەسەکان کە توشی ئادەمیزاد دەبێت. ئینجا لەکۆئەندامی هەناسەدان بێت یاخود لەناو خوێن بێت. ئەمانەش کۆرپەکە دەکوژن یان ناهێڵن دروست ببێت.

٧- چەند حاڵەتێك هەیە. کە تێیدا نەخۆشییەکە توشی وێلاش دەبێت. جگە لەهەوکردن. دەمارەکانی تەسك دەبێت و خوێن باش ناگوازێتەوە بۆیە کۆرپەکەش باش دروست نابێت.

٨- رێژەیەکی کەم دژەتەن لەخوێندا دروست دەبێت. چەند ترشاتییەك لەناو خوێندا دەبێتە هۆی مردنی کۆرپەکە.

لەو حاڵەتانەی سەرەوەدا نابێت بەهیچ جۆرێك دەست لەسەری رەحم بدرێت بۆ گرێدان. چونکە کێشەکە لەوەدا نیە ئەو کۆرپەلەیە هەر دێتە خوارەوە بۆیە ئەگەر هاتو ئافرەت منداڵی یەکەمی لەبارچوو، نابێت قبووڵی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بکات سەری رەحمی گریێ بدرێت. گەر بۆ هەموو لەبارچوونێك ئەمە جێبەجێ بکرێت، ئەوا دەبێت بزانێت کە زۆر پەشیمان دەبێتەوە.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ۱۹۰ ، ۱۳\۷\۲۰۱۳.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

منداڵ لەبارچوون.. لەدەستدانی کۆرپەلە

پێویستە هەموومان ئەو ئایەتەی قورئانی پیرۆز بەگرنگ وەربگرین. بەراوردیشی بکەین. کە لەسورەتی (الحج)دا هاتووە: "انا خلقناکم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة".

هەروەها لەسورەتی (المؤمنون)دا دەفەرموێت: "لقد خلقنا الانسان من سلالة من طين.. ثم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العضام لحما"..

لێرەدا ئەگەر تەماشای بکەین و لەماناى ئەو ئایەتانە وردبینەوە دەفەرموێ لەچەند خانەیەك دروستمان کردوون. ئەوجا بوەتە شێوەیەك وەك زێروو بەڕوحمەوە دەنوسێت. دوایی وەك کرمێکی لێدێت. ئینجا ئێسقانمان بۆ دروستکردووەو بەگۆشت دامانپۆشیوە.

جەستەی ئادەمیزاد لەمانە پێکهاتووە. تاوەکو ٨ هەفتە دڵ دەست دەکات بەلێدان. وردە وردە دەست و قاچ دروست دەبێت. ئەندامەکانی ناو هەناو گەشە دەکەن ئەویش بەهۆی تەندروستی وێلاشی ناو روحمەکە کە لەدایکەکە خوێن وەردەگرێت.

تەماشا بکە. خانەکان زیاد دەکەن تاوەکو کۆئەندامەکانی لێبکەوێتەوە. خۆ ئەگەر شتێك رووبدات کە ژەهراوی ببێت ئەوا ئەو چنینە جوانە تێکدەچێت یان رادەوەستێت و گەشە ناکات. ئینجا روحم فرێی دەداتە دەرەوەو لەبار دەچێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دروستبوونی بێکێشه بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت:

هێلکۆکەی ئافرەت پێکهاتووە لە٢٣ جووت کرۆمۆسۆم. لە ٢٢ جووت هەموو لەشی لێدروست دەبێت. یەك جووت XX لەکاتی دابەشبووندا دەبێتە نیوە. واتە لە ٢٣ کرۆمۆسۆمی هەر خانەیەك ٢٢ی لەشی لێ دروست دەبێت و لەو Xەی کە دەمێنێتەوە رەگەزی لێ دروست دەبێت.

لەخانەی سپێرمی پیاو ٢٢ کرۆمۆسۆم بۆ کۆئەندامەکان دەبێت لەکاتی دابەشبووندا. کرۆمۆسۆمەکەی دیکەش لەکاتی جووتبووندا یان XX دەردەچێت کە کۆرپەکە مێ دەبێت. یاخود XY دەبێت و کۆرپەکە نێر دەردەچێت.

هەندێك جار کۆرپەلە دروست دەبێت لە ٢٢ کرۆمۆسۆم بۆ کۆئەندامەکانی و یەك X ئەوە دەبێتە مێ. کۆئەندامی زاوزێکەشی X٤٥ دەبێت. خۆ ئەگەر ببێتە y٤٥ ئەوا کۆرپەکە دێتە خوارەوەو لەبار دەچێت. یان ئەگەر کرۆمۆسۆمەکە کەموکوڕی هەبێت و تێکچووبێت ئەوکاتیش لەبار دەچێت.

ئەو باسە بۆ خوێنەران کەمێك سەختە بەڵام بەگشتی هۆکارەکانی منداڵ لەبارچوون ئەمانەن:

١- تێکچوونی کرۆمۆسۆمات.

٢- شێوەی روحم.

٣- هۆرمۆنی تێکچوو.

٤- نەخۆشیە درێژخانەیەکان.

٥- هەوکردنی رەحم. هەوکردنی خوێن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٦- نارێکی لەناو خوێنی ژن و پیاو.

٧- تێکچوونی ژینگە و ئاو و هەوا و خاك.

لەبارەی خاڵی دووەم: ئەگەر هاتوو روحمەکە دوولا بوو یان پەردەیەکی لەناوەنددا هەبوو، منداڵەکە زۆرتر دێتە خوار.

خاڵی سێیەم: دەتوانین یارمەتی وێڵاشەکە بدەین بەهۆرمۆنێك ئەگەر ئیشەکەی سست بوو.

چارەسەری نەخۆشی دایك وای لێدەکات جارێکی دیکە منداڵ لەبار نەچێت.

هەوکردن لەمنداڵداندا دەبێت چارەسەر بکرێت ئینجا جارێکی دیکە مەجالی دووگیانی بدات.

ئەگەر ژنەکە خوێنی (-) نێگەتیڤ بوو. ئەمەش چارەسەری بۆ دەکرێت. هەرچەندە ئەو حاڵەتەش زۆر کەمە.

هۆکاری سەرەکی لەبارچوونی منداڵ لەسەرتای دووگیانیەوە پەیوەستە بەژینگەوە. واتە ئەو مادە ژەهراویانەی پاشکۆی کارگەکانن و تێکەڵ بەئاو دەکرێن. یاخود ئەو دووکەڵی پیس و مادە کیمیاویەکان کە دەڕژێنە خاکەوەو رێژەیەکی لێدەمێنێتەوو زۆر زیانبەخشن. دوکەڵی ئوتومبێل زیانبەخشە. لەهەندێك ئامێری کارەباییشەوە مادەی ژەهراوی دەردەچێت و کاریگەری لەسەر خانەکانی لەش دەبێت.

هەروەها چڵکاو و ئاوەڕۆی ناو شارەکان. ئەگەر سەری واڵابێت مادەی زیانبەخشی تێدایە بۆ هەناسەدان خراپە.

ئەو مادانەی کە ئاشکرابوونە و کاردەکەنە سەر کۆرپەلە لەناو سکی دایکیدا بریتین لە:

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هایدرۆکلۆراید، قورقوشم (رەصاص)، کبریت، مس هەروەها مادە تیشکدەرەکان. لەولاتی بەرازیل لەسالی ٢٠٠٦ سەلمێنراوە کە پاشماوەی کەرەستە و چەك و تەقەمەنیەکان لەدوای جەنگەکاندا وەك گوللەتۆپ و پاشماوەکانی دیکە، مادەی قورقوشمیان تێدایە و دەبنە هۆی کەمبوونەوەی زیرەکی کۆرپەلە لەناو سکی دایکیدا.

هەروەها مادەی نایلۆن کە بۆ گەمەی منداڵانیش بەکار دەهێنرێت جگە لەئاو و شەربەت و خواردن و خواردنەوەکانی دیکە. ئەمانە زۆر کێشەی تەندروستیان لێدەکەوێتەوە.

ئێمە دووبارە دەبێ بەخۆماندا بچینەوە. تەماشا بکەین کە هەر ئادەمیزاد خۆی بۆتە هۆی پیسبوونی ژینگە. تاوەکو تەکنەلۆجیا زیاتر دەبێت، نەخۆشیش زیاتر دەبێت. ئەوەش کاریگەری لەسەر کۆمەلگا هەژار و کەمدەرامەتەکان زۆر زیاترە. بەهۆی گۆماوی پاشەرۆ و ئاوەرۆ و سەرچاوە پیسەکانی دیکە کە بەسەر زەویدا دەڕۆن و تێکەل بەئاوی پاك دەبن. ئەمە سەرەڕای پیسبوونی هەوا بەهۆی کارگەکانی چیمەنتۆ و قیر و نەوت و... هتد.

بەهۆی هەموو ئەوانەوە لەبارچوونی مندال لەکۆمەلگا هەژارەکاندا زیاترە.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٠٧ ، ٢٠١٢\١١\٢٣.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەرگرتن لەمنداڵبوون

لەساڵی ١٩٥٤–١٩٥٥ هەموو دانیشتوانی جیهان ٤,٦ ملیار کەس بوو. لاتان ئاشکرایە ژمارەی دانیشتوانی هیند و چین و یابان و باشووری رۆژهەلاتی ئاسیا زیاتر لەنیوەی گۆی زەوی.

تاکو کۆتایی ساڵی ١٩٠٠ نەخۆشی گەورە وەك تاعوون، کۆلێرا، تیفۆس... و چەند نەخۆشیەکی درمی دیکە لە ولآتانی ئەفریقیا یەکێك لە هۆیە هەرە سەرەکییەکانی کوشتنی مرۆڤ بوو، بەتایبەتی منداڵ و ژن و کۆرپەکەی. پیاوانیش بەهۆی جەنگەوە زۆر دەکوژران.

لەجەنگی یەکەمی جیهاندا زیاتر لە ٢٠ ملیۆن ئادەمیزاد کوژرا، بەهۆی شەڕ و سەرما و برسێتیەوە. لەساڵی گرانیشدا زۆر لەدانیشتووانی رووی زەوی بەهۆی برسیەتی و سەرماوە گیانیان لەدەست دا. لەجەنگی دووەمی جیهاندا زیاتر لە ٦٥ ملیۆن ئادەمیزاد بەهۆی شەڕ و سەرما و برسیەتیەوە کوژران.

لەبەر ئەم هۆیانەی سەرەوە کەس بیری لەئامێرێك یان میکانیزمێك نەدەکردەوە تا ژمارەی دانیشتوان کەم بکاتەوە. ئەو کارەساتانەی هەبوون خۆیان دەبوونە هۆی ئەوەی دانیشتوانی گۆی زەوی زیاد نەبێت. کاتێك لەسەرەتای ساڵی ١٩٥٠ کە دەرمانی نەخۆشی سیل دۆزرایەوە، ئینجا دەرمانی پەنسلین کە بۆ چارەسەری زۆر میکرۆب بەکاردێت. برسیەتیش

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نەما و تاعوون بەسەرچوو. ژمارەی دانیشتوانی جیهان بەرە بەرە زیادی کرد.

زانایانی بواری تەندروستی کۆمەڵایەتی دەستیان کرد بەگەڕان بەدوای دۆزینەوەی هۆکاری دیکەدا تا منداڵبوون کەم بکەنەوە، چونکە کە مردن کەمبێتەوەو منداڵبوون زۆر بێت، هاوسەنگیەکە تێکدەچێت. ئەو گەنجینەیەی لەسەر زەوی هەیە لەئاو و خۆراك و خزمەتگوزاری، ڕۆژێك دێت بەشی هەموو مرۆڤەکانی سەر زەوی ناکات.

هەر لەبەر ئەم هۆیانە بوو ئەم ڕێگاچارانەی خوارەوە پەیدابوون بۆ بەرگرتن لەمنداڵبوون:

١- کۆنترین ڕێگا لەمێژوودا بەکارهاتبێت، بۆ ژن یاخود بۆ پیاو، ئەوە بووە کە ئاوی پیاو نەگاتە ناو منداڵدانی ژنەکە. ئەویش بەمۆدیلی تازەو پێشکەوتوو لەڕێگای کۆندۆمەوە Condom کە لەمیسردا هی سەردەمی فیرعەونەکان دۆزراوەتەوە.

٢- دانای ئامێرێك لەناو منداڵدانی ئافرەتەکە کە پێی دەڵێن لەولەب IUCO. ئەویش زۆر باشە بۆ ئەو نەخۆشانەی ٣ منداڵیان هەیە. دەتوانرێت سێ ساڵ جارێك بۆی بگۆڕدرێت، ئافرەتی وا هەیە دوای ئەو ساڵەش دووگیان دەبێت چونکە منداڵی زۆری بووە. زیاتر لە ٦ منداڵی بووە، بۆیە ئەم جۆرە ئافرەتانەش دەتوانرێت بۆیان دابنرێت. بابەتێکی دیکەی IUCO هەیە هۆرمۆنی لەسەر داندراوە تاکە ٥ ساڵ کاری خۆی دەکات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣- حەب Pill لەو کاتەوەی ئەو چارەسەرە دۆزراوەتەوە لەساڵی ١٩٥٦ تاکو ئێستا بەملیۆنەها ژن بەکاریان هێناوەو زۆر باشیش بووە. ژنەکە بەدەست خۆیەتی دەیخوات یاخود نایخوات. چەند مانگێك وازی لێدێنێت و دەست پێدەکاتەوە. ئەگەر بەباشی بەکاری بهێنێت ئەوا ٩٩٪ بەسوودە. بۆیە دەڵێین ٩٩٪ چونکە هیچ ڕێگایەك ١٠٠٪ نییە. حەبەکە پێکهاتووە لەهۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجستیرۆن بەڕێژەیەکی کەم. ئێستا تیکنەلۆجیای لەفارماکۆلۆجی (زانستی داودەرمان) پەیدا بووە کە بەجۆرێك دروستکراوە زۆر کەم ئەو هۆرمۆنەی تێدایە و کاری خۆشی دەکات. هێلکەدان رادەگرێت لەدروستکردنی هێلکە و هیچ زیانیشی نییە. نازانم ژنانی ولاتی ئێمە بۆچی هێندە لەحەبی مەنع دەترسن و نایخۆن؟ ئەوە سەلمێنراوە کە نابێتە هۆی شێرپەنجە بەو ڕێژە کەمەی هۆرمۆنەکە. لەولاتانی ئەوروپا و ئەمریکا و یابان و چین و ... هتد ملیۆنەها ئافرەت ئەو حەبە بەکار دەهێنن و دەوڵەت بێ بەرامبەر بۆیان دابین دەکات لەڕێگای بیمەی تەندروستیەوە.

٤- جۆرە چارەسەرێك هەیە ئەویش دابینکردنی حەبە بۆ ئافرەت لەکاتی ئەنجامدانی کاری سێکسی بەکاری دەهێنێت تاکو سپێرمەکان نەتوانن جولەی باش بکەن. ئەمەش ڕێژەی ٨٥٪ دەرەنجامی باشی هەبووەو زیانیشی بۆ ئافرەتەکە نییە.

٥- دەرزی هەیە بۆ بەرگرتن لەمنداڵبوون بۆ ماوەی ٢ – ٣ مانگ بەکاردێت، بەلام کێشەی خوێنڕێژی یاخود بزربوونی سوڕی مانگانەی بەدواوەیە.

٦- ئەگەر خێزانێك بڕیاریان دابێت ئەوەندە ژمارە منداڵەیان بەسە، دەتوانرێت بۆڕیەکانی بۆ ببەسترێت بەنەشتەرگەری لاپرۆسکۆپ، بەلام

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەوە کۆتایی تەمەنی وەچەخستنەوە دەبێت. ژنەکە دوای ئەوە ناتوانێت بڵێت تخوا بۆم بکەنەوەو پەشیمان ببێتەوە، چونکە کردنەوەی زۆر زەحمەتە و سەرکەوتووش نابێت. من ئامۆژگاریم ئەوەیە بۆ ئافرەتان قەت بۆری هێلکەدانیان نەبەستن، چونکە هەموو ژنێك پەشیمان دەبێتەوە، خوێندەوار و نەخوێندەوار. هەر کێشەیەکیشی لێ پەیدا ببێت دەڵێ لەو کاتەوەی بۆیان بەستووم هەر نەخۆشن!!.

٧- لەو هەموو ڕێگاچارانە باشتر ئەوەیە ئەگەر خێزانێك بڕیاری دابێت ژمارەی منداڵەکانی بەسە، پیاوەکە نەشتەرگەری بۆ بکرێت، چونکە ئاسانە، بەڵام لە وڵاتی ئێمە خەڵك زۆر دژ بەو نەشتەرگەرییەیە، چونکە دەبێ پیاو بۆ ئەو مەبەستە نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

ئەگەر ژنان ئەو کێشەیەیان هەیە با گوێ بۆ من بگرن، باشترین ڕێگاچارە ئەوەیە:

١- سێ منداڵ لەدوای یەکتر ببێت، ئینجا بەپاك و خاوێنی ئامێری ICUD دابنرێت.

٢- ئەگەر منداڵبوونیان بەسیزریان بووبێت نابێت ICUD دابنرێت. دەبێت لەو حاڵەتەدا یان حەب بخوات یاخود پیاوەکەی کۆندۆم بەکار بهێنێت لەگەڵ حسابکردنی ڕۆژانی ناوەندی مانگ. ئەو کاتانە خۆی لەسێکسکردن لابدات.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢١١ ، ٢٠١٣\١٢\٢١.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هاوسەرگیری لە وڵاتی ئێمە و وڵاتە پێشکەوتووەکاندا

بەهیچ پێوەرێك ناتوانین ئەو پرۆسەیە لەو دوو شوێنە بەیەکتر بەراورد بکەین. بۆچی؟

ماوەی نیو سەدەیە لەئەورووپا و ئەمریکا و وڵاتانی ئەسکەندەنافیا و روسیا و وڵاتە پێشکەوتووەکان بەگشتی، شێوەی هاوسەرگیری گۆڕاوە. کوڕ و کچ ئازادن لەپەیوەندیەکانیان لەگەڵ یەکتری، هەرکات زانیان باری ئابووریان ڕێگایان پێدەدات، ئینجا پەیوەندیەکە دەبەستن، چونکە کڵێسا دانپێدانانێکی یاسایی و رەسمیە. کە ئەو دووانە بەیەکترەوە بەستراونەتەوەو زەماوەند دەکەن، زۆرجار هەیە منداڵیان هەیە. لەگەڵ خۆیان دەیبەن بۆ کلیسا. شتێکی زۆر سروشتیشە. پێشوەخت ئەو دایکە پارێزراون لەلایەن حکومەتەوە لەڕووی بژێوی ژیان و شوێنی حەوانەوە لەکاتی سکپڕیدا.

لە وڵاتانی ئاسیا و رۆژهەڵاتی ئاسیا و هیندستان و پاکستان و ئەندۆنیسیا کە زۆریان موسڵمانن، کێشەیان بەجۆرێکی دیکە چارەسەر کردووە. هاوسەرگیریی بەپێی بەرنامەی دایك و باوك و کەسوکاری کچەکە دەبێت، کچیان ئامادە دەکەن بۆ هاوسەرگیریی، ئەگەرچی باری ئابووریشیان نزم بێت. کچیان نامێنێتەوە بێ مێردکردن، بەڵام سەرنجیان بدەن لەو وڵاتە کەمدەرامەتانە چەندەها ژنیان دێن لەوڵاتانی کەنداو و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

سـعودیە و کوێـت و عێـراق و کوردسـتان کاردەکـەن. هەمووشـیان مێـرد و منداڵیان جێهێشتووە.

دێینەوە سەر ئەم کێشەیە لەوڵاتی خۆمان. لەساڵی ١٩٨٥ لەنۆڕینگـەی خۆم لەهەولێر، دایك و کچێك هاتنە ژوورەوە، باری تەندروستی کچەکە بـاش نەبوو. پرسیارم کرد چی دەکەی؟ گوتی مامۆستام و ٤ ساڵە کۆلیـژم تـەواو کردووە. منیش بەدایکەکەم گوت: بەمێردی بدە. بـا هۆرمۆنـات نـەخوا بـاش نیە! کچەکە سەرنجی راکێشام یەکسەر گـوتی: مێـرد بـەکێ بکـەم؟ تـەواوی ئەوانـەی لەتەمـەنی ئێمـەن بـەزۆری لەجـەنگی عێـراق — ئێـران کـوژراون. دەرفەتی مێردکردنمان زۆر کەمبۆتەوە.

ئەو کچە راستی کرد. نزیکەی یەك ملیـۆن گـەنجی ئـەو وڵاتـە کـوژران، لەگەڵ یك ملیۆن گەنجی ئێرانیش. واتە یەك ملیۆن کـچ بەقـەیرەیی مانـەوە، یـان ئـافرەت بـەبێوەژنی مانـەوە. هەمووشـیان تەمـەنیان لـەنێوان ٢٠ — ٤٠ ساڵیدا بوو. کچـی وا هـەبوو دوو هەفتـە بـوو مێـردی کردبـوو. ئینجـا هـەموو تەمـەنی بەرامبـەر بەمنـداڵێك دانیشـتووە. ئـەو کێشـەیە تـاکو سـاڵی ١٩٩١ بەردەوام بوو. دوای راپەڕینی خەڵکی کوردستان، یـەك ملیـۆن کـەس بـەرەو ئێران و تورکیا رۆیشتن. لەئاکامدا رێژەیەکی زۆر گـەنجی کـورد پـەرتـەوازەی وڵاتان بوون و هەر نەگەڕانەوە. بەهۆی ئەمەشەوە لانیکەم نیـو ملیـۆن کچـی ئەم وڵاتە بەقەیرەیی مانەوە.

دوای ئەمـەش شـەڕی نـاوخۆ چـەندین هـەزاری دیکـەی تێـدا کـوژرا. کۆمـەڵێك ئـافرەت بێـوەژن بـوون و کۆمـەڵێك کچـی جـوانیش مانـەوە. زۆر منداڵیش بێ باوك گەورە بوون. لەگـەڵ هـەموو ئـەو کێشـانەدا لەسـاڵی ٢٠٠٠ تاکو ئێستا کە دەکاتە ١٣ ساڵ من گەڕاومەتەوە وڵاتەکـەم، سـەرنجی کچـان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەدەم زۆریان تەنها ماونەتەوە. ئەو گەنجانەی لەولاتانی دەرەوەش بوون، کە دەگەڕێنەوە بەدوای کچی ٢٠ ساڵیدا دەگەڕێن و بەئاسانیش دەستیان ناکەوێت. کەواتە قسەی کچە جوانەکە راست بوو کە گوتی: جەنگ کاریگەری خراپی لەسەر گەنجان هەبووە.

لەکۆمەڵگای کوردەواری کەمدەرامەتدا نەریتێك پەیدا بووە. کچان زۆر بەمنداڵی بەشوو دەدەن. دەڵێن با دابمەزرێ و لەکۆڵمان ببێتەوە. هەر لەتەمەنی ١٦ – ١٧ ساڵیدا لەکۆڵ خۆیانی دەکەنەوە. هەموو هۆکارەکەشی کەمدەرامەتی، یاخود ترسە لەگۆڕینی کۆمەڵگا بەهۆی تەلەفزیۆن و ئینتەرنێت و مۆبایل و..هتد. ئەوانە هاوسەرگیریان سەرناکەوێ چونکە جارێ لەژیان نەگەیشتوونە. هەر ئەوەش بۆتە هۆی زیادبوونی رێژەی تەلاق.

زۆرجار کچان واز لەهەموو مافێك دەهێنن لەبەرامبەر دەستبەردان و لێکجیابوونەوەی. ئینجا ئافرەتی تەلاقدراو لەولاتی ئێمەدا مێرکردنەوەی زۆر زەحمەتە. بۆچی؟

١– بەهۆی ترسانیان لەپیاو. جارێکی دیکە ناوێرن بچنەوە ناو ئەو پرۆسەیە.

٢– کەسێك نایەتە داوای کە ئەویش کێشەی لەگەڵ ژنەکەی نەبووبێت یان ژنی تەلاق نەدابێت یان ژنی نەمردبێت.

٣– ئەو کچە منداڵەی نەیتوانیبێت لەگەڵ کەسوکاری مێردی یەکەمجاری بگونجێت ئەوا لەجاری دووەمدا دۆخی خراپتر دەبێت.

ئەو ئافرەتانەش کە ئاستی خوێندنیان بەرزە کێشەی خۆیان هەیە. ئەوانە کە کۆلیژ و خوێندنی بالا تەواو دەکەن، باری ئابووریان باشە. زۆر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

جار هەیە خێزانەکەی پێویستیان بەداهاتەکەیەتی. یارمەتی نادەن بۆ شووکردنی. ئینجا تەماشا دەکەی ئەوانەی لەخۆی گەورەتر و بچووکترن شوودەکەن و دادەمەزرێن. شەمەندەفەری ئەویش تێدەپەڕێت و جێیدەهێڵێت.

بۆچی شووکردنی کچ لەتەمەنی بچووکدا خراپە؟

١- هیچ تێگەیشتنێکی بۆ ژیان نیە.

٢- دەرفەتی خوێندنی لەدەست دەچێت.

٣- زۆرجار هەیە پیاوەکە ئەزموونی خراپی هەبووە. کچە بچووکەکەش زوو تووشی هەوکردنی دەزگای زاوزێ دەبێت.

٤- جارێ ناتوانێت بەجوانی منداڵ بەخێو بکات. وەك جاری جارانیش نیە کچی ئێستا بتوانێت لەگەڵ خەسوو و ژنی گەورەی ماڵدا بژی.

بۆچی مێردکردن دوای ٢٥ ساڵ کێشەی هەیە؟

١- زۆر لەو کچانەی کە ئاستی رۆشنبیریان بەرزە. ئەگەر خوێندنی باڵاشیان تەواو کردبێت، ناتوانن لەگەڵ کوڕی نزمتر لەئاستی خۆیان بگونجێن.

٢- دەرفەتیان لەبەر دەمدا نامێنێت لەگەڵ هاوتەمەنی خۆیاندا تێکبگەن، چونکە لەشوێنی کارکردندا لەگەڵ تەمەنی لەخۆیان گەورەتر کار دەکەن. دوای ٣٥ - ٤٠ ساڵی کێشەی تەندروستی یاخود منداڵبوونیان بۆ دروست دەبێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣- داواکاری شوکردنیان بۆ کەسانێکە کە تەمەنێکی زۆر لەخۆیان گەورەترن. کە ئەمەش بەزیانی کچان تەواو دەبێت.

ئێمە کە داوای مافی ئافرەت دەکەین مەبەستمان ئەوە نیە ئافرەت ببێتە پیاو. نەخێر. مەبەستمان ئەوەیە رۆژی ئەوە نەماوە ئافرەت و کچ سەرکوت بکرێت. پێویستە پێگەیان لەناو ماڵ و خێزان و کۆمەڵگا بەهێز بێت و پشتگیریی بکرێن. رۆژی ئەوە نەماوە کوڕ بڕیاری بۆ بدات. بەراوردکردن و تێگەیشتن بنەمایەکی باشە بۆ خێزانێکی تەندروست.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٠٩ ، ٢٠١٣\١٢\٧.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ڕێکخستنی منداڵبوون و قەدەغەکردنی منداڵی زۆر لەخێزاندا

خێزانی تەندروست لەکۆمەڵدا ئەوەیە لەدایك و باوك و ٣ - ٤ منداڵ پێك هاتبێت. بەمەرجێك بتوانن بەشێوەیەکی تەندروست خزمەت بکرێن و ژیانێکی ئاسوودەیان هەبێت.

لەمێژووی هەموو ولاّتان شەڕ و کۆمەڵکوژی هەبووە. ئەگەر بگەڕێینەوە مێژووی ولاّتە کۆنەکان دەبینین هەریەکەیان بەپێی سەردەمی خۆیان شەڕ و لەناوبردنی یەکتریان مەبەست بووە. لەپێناو دەسەلاّت و سەروەت و سامان. لەسەردەمی ئەسکەندەری مەقدۆنی ٣٠٠٠ ساڵ پێش ئێستا بەهێزێکی زۆر هەوڵی دا هەموو جیهان داگیر بکات و توانی دەست بەسەر هەموو ئاسیا و چیندا بگرێت. بێگومان ئەو جۆرە شەڕانە پێویستیان بەپیاو هەبووە بۆیە هیچ کەسێك بیری لەکەمکردنەوەو ئامرازی قەدەغەکردنی منداڵیش نەبووە.

شەڕ و پێکدادانی جیهان بەردەوام بوو و ناپلیۆن لەپێناو داگیرکردنی ئەورووپا و جیهان هەزاران هەزار کەسی کردە قوربانی. هەروەها شەڕی نێوان ئینگلتەرا و سکۆتلەندا و پاشان شەڕی نێوان ئینگلتەرا و ئیرلەندا. لەو شەڕانە خێزان هەبووە هەموو کوڕەکانی لێ کوژراون و تەنیا کچ و ژنەکان ماونەتەوە. لەولاشەوە شەڕی نێوان هیند و پاکستان هەر بەردەوامبووە. لەولاّتانی عەرەبیش لەسەردەمی پێش ئیسلام هەر لەشەڕ و پێکدادانی بەردەوامدا بوونە و هۆزەکان یەکتریان کوشتووە لەپێناو بردنی حەلاّلی یەکتر و بەدیلکردنی ژنان.لەشەڕی جیهانی یەکەم دەیان ملیۆن مرۆڤ کوژران

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

و ملیۆنەها منداڵ و ژن لەبرسان مردن. لەشەڕی جیهانی دووەم ٦ ملیۆن کەس لەنێوان ئەڵمانیا و روسیا کوژران. چەندەها ملیۆن دەربەدەر بوون و لەبرسان مردن. هۆلۆکۆستی جوولەکەکانیش یەکێکی ترە لەنمونەی کوشتاری جیهان.

لەدوای جەنگی جیهانی دووەم، ئەورووپا نەختێك دامەزراوە و خێزان ئارامییەکی بەخۆیەوە بینی، ئینجا لەساڵی ١٩٥٠ەوە بیر لەدۆزینەوەی رێگا و ئامرازی قەدەغەکردنی منداڵ کرایەوە. لەبەر ئەوەی ژمارەی دانیشتوان جیهان بەرەو زیادی دەڕۆیشت، هەروەك رێکخراوی تەندروستی جیهانی لەساڵی ١٩٦٧ پێشبینی کرد جیهان دەگاتە ٧ ملیار کەس. لەو کاتەدازۆر زەحمەتە زەوی بتوانێت ئەو هەموو مرۆڤانە لەخۆی بگرێت بێ رووداني کارەساتی لەناوبەری وەك شەڕ و کەمخۆراکی.

بەپێشکەوتنی زانست ئامرازەکانی رێگرتن لەمنداڵبوون دۆزرانەوە وەك حەبی بەرگری لەمنداڵبوون. ئەو حەبە ئافرەت رۆژانە دەیخوات و هیچ زیانێکی نیە. بەو هۆیەوە دەتوانرێت بەرنامەیەك بۆ منداڵبوون دابنرێت وەك هەر ٣ ساڵ جارێك منداڵێکی ببێت. بەڵام ئەو بەرنامەیە لەوڵاتانی پڕ لەدەرد و نەخۆشی وەك ئەفریقا سەرکەوتوو نەبوو. چونکە منداڵی زۆریان بەبرسێتی و نەخۆشیە کوشندەکانی وەك مەلاریا و دیزانتری و ڤایرەسەکان دەمرن. لەوڵاتانی ئەسکەندەنافیا کە دووربوونە لەشەڕ و کارەسات و نەخۆشیە کوشندەکان. یاسای رێکخستنی خێزانیان هەیە و هەر خێزانێك لە ٢ منداڵ زیاتری نیە، بەڵام منداڵەکان بەتەندروستی و چاودێری گەورە دەکرێن. لەسوێد هەوڵیاندا ژمارەی دانیشتوان بەشێوەیەك رێك بخەن کە چەند کەس بمرێت ئەوەندە کەسە لەدایك ببێت، بەڵام ئەوەش کێشەی خۆی هەیە و زۆر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

زەحمەت لەسەر دەوڵەت دەکەوێت چونکە ژمارەی پیرەکان زیاد دەکات و پێویستیان بەخزمەتگوزاری تەندروستی و چاودێری زۆر هەیە. هەر حکومەتێك لەخەمی هاوڵاتیانی دابێت، دەبێت بەرنامەی ڕێکخستنی خێزانی هەبێت.

لەهیند و پاکستان کە ژمارەی دانیشتوانیان لەسەرووی ملیارە، دەمێکە بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی ژمارەی خێزان پەیڕەو دەکەن. پەیڕەوکردنی ئەو بەرنامەیە بۆ کوردیش زەحمەتە چونکە کورد بەردەوام لەنەهامەتی و کوشتاردا بووە. هەمیشە دوژمنانی نەیانهێشتوە خێزانەکان ئارام بن. نمونەی ئەنفال و کیمیابارانی ئەو ساڵانەی دواییە باشترین بەڵگەن. نەك هەر ئەوە بەڵکو هەندێك چینی ئەو میللەتە بەبەردەوام هەڕەشەی کوشتنیان لەسەر بووەو چەند ساڵ جارێك قەتڵ و عام کراون. وەك کوردانی ئێزیدی. بۆیە ئەوان قەدەغەی منداڵبوون ناکەن لەترسی کەمبوونەوەو کوشتن. ئەو کارەساتە دڵتەزێنەی شەنگال بەڵگە و نمونەی ئەو ڕاستیەن.

قەدەغەکردنی منداڵبوون دەبێت بەرنامەی حکومەتی لەگەڵ بێت، ئەو کات دەتوانێت جێبەجێی بکات و هاوڵاتیان دڵنیابکاتەوە کە منداڵانیان چیتر بەنەخۆشیەکانی وەك سکچوون و ڕشانەوەو کەمخوێنی و ڕووداوی ئوتومبێل نامرن. دەبێت حکومەت پاکوخاوێنی وڵات بپارێزێت و چڵکاو و پاشەڕۆی گەڕەکەکان بەناو شەقام و کۆڵانەکان بڵاونەبێتەوە. خوێندنگای تەندروست و پاك بۆ منداڵان دابین بکرێت و شوێنی یاری و حەوانەوەی تەندروست و پاکیان بۆ دابین بکرێت. چاوێك بەکلینیك و نەخۆشخانەکانی منداڵاندا بخشێنرێتەوە بۆ دابینکردنی پێداویستی و چاودێریکردنی پزیشکان بۆ ئەوەی چیتر منداڵان بەدەرمان و دەرزی نەمرن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هـەر لەبـەر ئـەو هۆیانـەی باسمـان کـرد هاوڵاتیـان نـاوێرن قەدەغـەی منداڵبوون بکەن. هەروەها لەبەر نەخوێندەواری و لاوازی رۆشـنبیری نـاتوانن بەرێکوپێکی حەبی رێگرتن بەکار بهێنن. دوای ئەوەی کـە ٥ هـەزار نەخۆشـم پشـکنی و زانیاریـەکانم تۆمـارکردوون، بـۆم دەرکـەوت ئـەو خێزانانـە ٢ – ٣ منـداڵیان بـەو هۆکارانـە مـردوون. دیـارە ئـەو کەسـانەش بـەردەوام دەبـن لەمنداڵبوون. تا ئێستا ئاماری دروستمان لەبەر دەست نیـە تـا بـزانین چـەند منداڵ بەمردوویی لەدایك دەبن یان لەهەفتەی یەکەم و لە دوو مانگی و خـوار تەمەن ٥ ساڵی دەمرن؟

لەمردنی دایکان بەهۆی منداڵبوونەوە زۆر دواکەوتووین. لەبـەریتانیا لـە ١٠٠٠٠٠ دایــك تــەنیا ١٠ ئــافرەت دەمــرن، بــەڵام لــەلای ئێمــە تــەنیا لەنەخۆشخانەی لەدایکبوونی هەولێر لە یەك ساڵدا لـە ٣٦٠٠٠ منـداڵبوون ١٢ دایــك مــردوون. ئەمــە جگــە لەنەخۆشــخانەکانی تــر و نەخۆشــخانە تایبەتیەکانیش باس ناکرێت.

کێشــەی منــداڵبوونی زۆر و منــداڵ مــردن کێشــەیەکی جیهانیــە و رێکخراوەکانی وەك تەندروستی جیهانی و یونیسێف بـەردەوام کـاری لەسـەر دەکەن. بەڵام دەبێـت دەزگـا تایبەتـەکانی حکومـەتی ئـەو وڵاتـە بەرنامـە و پرۆگرامــی تۆکمــەی هــەبێت بـۆ ئـەو بابەتــە تــاکو بتوانرێــت خێــزان و کۆمەڵگایەکی تەندروست بنیات بنرێت.

لەکۆتاییدا دەمەوێت نەمرم هەتاکو دەبینم دایکان خۆیان بـێن و بڵـێن ئێمـە ٣ منـداڵمان هەیـە و تەندروسـتن و هیچـی تـرم بـۆ بـەخێو ناکرێـت رێگەچارەیەکم بۆ دابنێ بـۆ قەدەغـەی منداڵبوون، چـونکە ئێسـتا تـەنیا لـە ٢٪ی ئافرەتەکان ئەو داوایە دەکەن.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٤٥ ، ٢٠١٤\٨\٣٠.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مردنی گەنجان و ئەجەل...!

خواوەندی پەروەردگار لەقورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت: "ولكل امة اجل فاذا جاء اجلهم لايستاخرون ساعة ولا يستقدمون" (الاعراف ٣٤). هەروەها دەفەرموێت: "ولا تدري نفس باي ارض تموت" (لقمان ٣٤).

ئێمە ئەگەر ئەو ئایەتە پیرۆزە لێکدەینەوە ماناکەی ئەوەیە بنیادەم دەژی لەدەرەنجامی ژیانێکی کورت یان درێژدا دەمرێت، بەلأم نازانیێ کەی دەمریێ و لەکام شوێن دەمرێت. لەباسی ئەجەلدا هەر کەسێك بچێتە نەخۆشخانە بۆ وەرگرتنی چارەسەر و دوای دوو رۆژ بمریێ، بلێین ئەمە ئەجەلی هاتبوو، ئەوە جێگەی گومانە. بنیادەم بەپێی خۆی بۆ ژانێك لەسکی بچێتە نەخۆشخانە، ئینجا نەشتەرگەریەکی خراپی بۆ بکریێ و بلێین ئەجەل کوشتی، بەهیچ پێوەرێکی زانستی قبوولێ ناکریێ.

چەندجار نەخۆش بە (حەساسیەتێك) مردووە. دەرزی لەلایەن مزەمیدێك یان سستەرێك لەدەماری لێدراوە بێ ئەوەی پرسیار بکەن ئایا حەساسیەتی هەیە یان نا؟ هەرچەندە نەخۆشەکە تەنگەنەفەس بووەو هەموو ئەندامەکانی لەشی تێکچووە، ئینجا ناردراوەتە (ئینعاش) لەوێش چەند سعاتێك لەسەر جیهاز ماوەتەوە، ئینجا ئەتو خۆش ئەجەلی هاتبوو!

یاخود پزیشك بریار دەدا نەشتەرگەری بۆ یەکێك بکات کە بەردی زراوی هەیە. ئینجا ئیشەکەی لێ دەبێتە گریێ، چونکە زۆر لەو پزیشکانە بەباشی نازانن بەنازوور ئیشەکە بکەن. کاتێك تووشی خوێنڕێژیەکی زۆر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەبێ و پێی راناوەستێ، سکی نەخۆش قەپات دەکاتەوە، ئینجا دەست بەخوێن تێکردن دەکەن. تاکو نەخۆش دەمرێ و دەچێتە پزیشکی دادیی. لەوێش چەند سعاتێك دوا دەکەوێ. بێ لێکۆڵینەوەیەکی باش تاکو بزانن بۆچی مردووە؟ لەبەر خاتری دکتۆرەکە بابەتی ئەجەل دێتەوە مەیدان. دەڵێن بابە عومرەکەی هەرئەوەندە بوو ئەجەلی هات و تەواو؟ کەسوکاریش هەمان قەوان لێدەدەنەوە. ئەگەر بێتو ئەو نەخۆشە لەسەرەتا نەشتەرگەری نەکردبا دەیتوانی ژیانی زۆر بەئاسانی بباتە سەر، چونکە چەندەها ژن و پیاو هەن بەرد لەزراویان هەیە و نەشیانزانیوەو لەگەڵی دەژی.

نەخۆشێکی خزم بەردی لەزراوی بوو. لەساڵی ١٩٨٢ تازە مێردی کوژرا بوو. دوو منداڵی بچووکی هەبوو. ژانەسك گرتی. گوتمان بەردی زراوت هەیە. پرسیاری کرد پێی دەمرم.؟ گوتمان توشی ژانت دەکا. گوتی تاکو ئەو منداڵانەم گەورە نەبن نایکەم. راوەستا تاکو ساڵی ٢٠٠٢ ئەو بەردە لەشوێنی خۆی نەجولابوو. ئێستاش هەر نەیکرد. گوتی با ژن بۆ کورەکەم بێنم و کچەکەم بەشوو بدەم و نەوەیان ببینم! ئەو ژنە زۆر رێزی هەیە و زۆر دانا بوو. دەیزانی ئەگەر ئەجەلی بەو نەشتەرگەریە هاتبێ ناچێتە ئەو رێگایە.

نەخۆشێکی گەنج چووە بەر نەشتەرگەری سیزیریان بۆ جاری سێیەم پزیشکەکە خوێنەکەی بۆ رانەوەستا ئینجا دوایی ١٠ تا ١٢ بوتڵە خوێن لە لەشی کرا لەژێر بەنج دووبارە پزیشکەکە نەیتوانی یاخود نەیزانی خوێنرێژیەکە بوەستێنی، چونکە ئەوەش هۆکاری خۆی هەیە. هەموو ئەو مادانەی خوێنرێژی رادەگرن لەلەشیدا نەما و هاتە دەرەوە. لەئاکامدا نەخۆشەکە مرد. ناڵێن ئەو دکتۆرە نەزان بوو. بەڵکو دیسان نەخۆشەکە ئەجەلی هاتبوو؟؟

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نەخۆشـــێکی دیکـــە لـــەژێر بـــەنج هەڵنەســـتاوە چـــونکە بـــەنجی نەشتەرگەریەکەی باش نەبوو. مێشکی بەتـەواوی خـوێنی بـۆ نەچـوو. چـەند ڕۆژیش لەژووری بووژانەوە مایەوە، دوایی هەڵنەستاوە.

جهازی هەناسەی ڕاگیرا. جەنازەی نەخۆش دراوە کەسوکاری. ئەجەل. ئەجەل؟!!

باهەمووەمان بەیەکەوە بیربکەینەوە ئایا ئێمە لـەوڵاتێکی زۆر ترسناك و پڕ لەئەجەلی جۆراوجۆر دەژین یاخود خۆمان خـراپین و دەچینە بەردەسـتی ئەجەل.؟

وابـزانم ڕاتـان لەگـەڵ منەبەخۆمانـدا بچینەوە، بیربکەینـەوە، ئەجـەل لەکوێ زۆرە بەلایدا نەچین:

١- لای پزیشـــکان ئەجـــەل زۆر زۆرە. کـــەمتر بچـــنە تۆڕینگـــەکان، نەخۆشخانەکا. زۆر نەخۆش هەیە پزیشکی ناوێ. سکهێشان بەزۆری هی خواردنی خراپە. هەتاکو برسـی نـەبین نـەخۆین. کـە خواردیشـمان تێـر نەخۆین. ئەوە ڕێنمایی هاوەڵانی پێغەمبەرمانە.

٢- نەچینە دەرمانخانەکان داوای دەرمان بکەین. ئەوە زۆر هەڵە و ترسناك و زیانبەخشە. دەرمان هەمووی ژەهراویە بۆ گورچیلە و مێشك.

٣- نەچـــینە بازاڕەکـــان. ڕێگاوبانـــەکان. هاتوچـــۆمان بـــەئوتومبێل کەمبکەینـەوە. بەرنامـەی مانگانـەمان دابنـێین. مـانگی یـەکجار بچـینە بازاڕ.

٤- هەریەك لەئێمە مانگانە دارێك بچێنی و خزمـەتی بکـا بـەڵکو ئۆکسـجین لەهەوادا زیاد بکەین. چونکە ژینگەمان زۆر ژەهراوی و پڕ لەکاربۆنە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٥- رۆژانە بەو گەرمایە ٢ جار خۆتان بشۆن و زۆر ئاو بخۆنەوە چونکە ئاوخواردنەوەی زۆر ریخەلۆك پاك دەکاتەوەو دەتپارێزی لەقەبزی. کە ئەوە زۆر خراپە بۆ مرۆڤ گەر پاکی نەکاتەوە.

٦- خواردنمان زیاتر سرووشتی بێت. سەوزەو میوەو خواردنی خۆمالی بخۆین نەك هی ناو قوتوو و هاوردە لەولاتان. هەر خێزانێك دەتوانی ٤ تا ٥ مریشك بەخێو بکات. گەر باخچەی نەبی دەتوانی لەسەر بان بەخێویان بکا. هێلکەکانیان بخوات. ئامۆژگاریش بۆ ئەوانەی لەگوندەکان هاتوونەتە شارەکان، بەرنامە دابنێن بچنەوە گوندی و خزمەتی خاك بکەن ئەویش خزمەتیان دەکا.

٧- لەهەموو حالەتێك ئەگەر مندالێ یاخود گەورە لەنەخۆشخانەکان مردن، داوای راپۆرتی تەواو بکەن بزانن ب چ هۆکارێك ئەو مردنە روویدا؟ نەك ژن هاوار بکەن بلێن بابە ئەجەلەکەی ئەوهابوو!! هەر ئەو هەلانەیە وادەکات پزیشك بەخۆیاندا نەچنەوە. هەتاکو لەهەلەکانیان فێر بن. ئەگەر لەکارێك نەیانزانی پەنا ببەنە بەر برادەرێکی دیکە. بەیەکەوە بیربکەنەوە تاکو ئەجەل دووربخەنەوە.

ئەگەر یەکێك لەخەودا مار یاخود دووپشك پێیوەداو مرد دەلێن ئەجەلی هاتبوو. بەلام ئەویش زۆرکەم روودەدا چونکە ئەو زیندەوەرانەش ئەگەر ئەزیەتیان پێنەگا پێوەنادەن. بەلام کەسێك بچێتە ناو ئاوێك و مەلەوانیش نەزانی و بخنکێ، ئەوە بێعەقلی بنیادەمەکەیە نەك ئەجەل. کەسیش نابێ بێ چاودێر بچێتە ناو ئاوێك نەزانی چەند قوولە.

لەکۆتاییدا ئەو شیعرەی حاجی قادری کۆیی بە نموونە دەهێنمەوە:

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

وادیارە هەتاکو دنیا بێ

کوردەکان حاڵیان دەبێ وابێ

(جوو) چ قەدری هەیە لەناو کوردان

غەیری لێدان و جوێن و تێهەڵدان

حاڵەتی ژێردەستی هەروایە

نۆکەری کاری چاکی بۆ نایە

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٤٦ ، ٦\٩\٢٠١٤.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٤ مانگ و١٠ رۆژ

فەلسەفەی عیددەی ئافرەتان

(٤ اشهر وعشره ايام حكم تعبدی لاجواب له)

لەمێـژوو زۆرمـان خوێندۆتـەوەو لـەفیلمی سـینەماش بینیومانـە کـە سۆزی دایك لەزەمانی کۆنەوە لای فیرعەونەکان و رۆمانییەکان و رووسـەکان و ساسانییەکان و .. هتد بۆ رۆڵەکانیان چۆن بووەو لـەخۆبووردووییان چـۆن بووە لەپێناو ئەوەی کوڕەکەیان لەپادشایەتی جـێگیر بکـەن یـاخود رزگـاری بکـــەن لەکوشـــتن. بـــۆ نموونـــە (دایکـــی موســـا) چـــۆن کوڕەکـــەی خـــۆی بەسەبەتەیەك هاویشتە ناو رووباری نیل ئینجا وازی لێهێنا تا لەملا فیرعـەون دۆزیـەوەو بـەدایان بـەخێوی کـرد تـاکو نـەکوژرێ چـونکە ئـەوکات نێرینـەی عمرانیەکانیان دەکوشت.

لێرەدا مەبەستم ئەوەیە باسی (عددە) بکـەم لـەدینی موسـڵمانان تـاکو بزانین چیە؟ چۆن کاری پێدەکرێ؟ ئەو فەلسەفەیە چیە کە ژنی موسـڵمانان ئەگەر مێردەکەی مرد یاخود تەلاقیدا یان بزر بوو بۆ ماوەیەك نـاتوانێ مێـرد بکاتەوە یاخود لەگەڵ پیاوی تر پەیوەندی ببەسـتێ تـاکو ٤ مـانگ و ١٠ رۆژ بەسەر دەچێ. کە پێی دەڵێن (حکمـی تعبـدی) وەڵامـی بـۆ نییـە. پێویسـتە هەموو ئافرەتێکی موسڵمان و بنەماڵەکەی لەسـەر ئـەو رێنماییـە بـڕۆن دەنـا لەدین دەردەچن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١٤٤٧ ساڵ پێش ئێستا کە ئاینی ئیسلام راگەیەنرا زانستی پزیشکی نەیدەزانی پشکنینی خوێن بکات یا هۆرمۆنەکان چین؟ ئێستا دوای دوو هەفتە لەدووگیانی پیشان دەدا. کە هۆرمۆنی دووگیانی هەیە. مەرج نیە دووگیان بێت. ئینجا لە ٣ هەفتە ئامێری سۆنار پیشانی دەدا کە دووگیانی لەناو روحمدا هەیە یاخود لەدەرەوەی روحم بەرێژەیەکی کەم کە پێویستی بەچارەسەریەکی کتوپڕ دەبیّ.

دروستبوونی ئەو کۆرپەلەیە کە لەپێکهاتەی خانەی سپێرمی پیاو و لەگەڵ هێلکۆکەی ژنە. کاتی یەکتریان گرت و جێگیربوون لەناو روحم. ئەگەر بەئامێری ئەو سەردەمە نەبێت کە سۆنارە (مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ٦٠ ساڵ پێش ئێستا) نەدەزانرا تا ئافرەتەکە ٤ مانگ و ١٠ رۆژ لەسەر سووڕی مانگانە تێپەڕ نەکا. واتە ١٩ هەفتە کە لەو کاتەیدا ئافرەت هەست بەجولەی کۆرپەکەی لەناو سکیدا دەکا. کەواتە ئەو دایکە لەهەموو ئامێرێك باشتر دەزانیّ ئەو کۆرپەلەیە هی کێیە. خوانەخواستە ئەگەر سەرپێچی لەگەڵ پیاوێکی دیکەدا کردبێت، جگە لەمێردەکەی خۆی (بمبورن من لێرە باسی سۆزی دایك دەکەم). دایك ئەگەر کامڵ بێت لەعەقڵ و جەستە دەزانی کۆرپەی کام پیاوی لەناو داینگەی دایە، پێوەرەکەشی لەقورئانی پیرۆزدا هاتووە (٤ مانگ و ١٠ رۆژ) بۆی نییە تا ئەو ماوەیە لەمێردەکەی جیابۆتەوە یان مێردەکەی مردووە لەگەڵ یەکێکی تر پەیوەندی ببەستیّ. شەرع رێگا نادات و مارەیی لەپیاوێکی تر نایەت.

زۆر ئافرەت هەیە لەکاتی دووگیانی تا ٢ تا ٣ مانگ سوڕی مانگانە هەر دەبینیّ و دووگیانی بەردەوامە. بزانن ئەو پەیوەندی دایك و منداڵ چەند پیرۆزە کە لەناو سکی خۆی بەخوێن و هەناسەی خۆی کۆریەلە بەخێو

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەكات تا دەگاتە ٩ مانگ و ٩ رۆژ. لێرەدا باسی سەختی منداڵبوونەكە ناكەم. بۆ جارێكی تر بەجێی دەهێڵم.

زۆر لەمێژ نییە ئافرەتێكی گەنجی جوان كەوتە ژێر سەرپەرشتی خۆم. دڵم بۆ ئەو ژانی دەكرد. چونكە مێردی نەبوو. خۆی راگرتبوو تا ئەو هەشت مانگە. ئەو پیاوەی زوڵمی لێكردبوو بەماوەی ٢ تا ٣ چركە ئارەزووی خۆی لێ پڕكاتەوە. ئەو بەستەزمانەی بەو حاڵەتە بەجێهێشتبوو. بەهەر حاڵ توانیمان دایك و منداڵ لەیەكتری جیابكەینەوە. سەیرم زۆر پێهات بەچاوی فرمێسكەو سەیری منداڵەكەی دەكرد. بۆی دەگریا چونكە لەدەروونی خۆی هاتۆتە دەرەوە. چونكە ئایندەی بزرە. كێ بەخێوی دەكا؟ دەژی یان دەمرێ؟ بۆ خۆی دەگریا كە زامدار بوو و سۆزی دایكیشی لێسەندراوەتەوە. ئەوە چ زوڵمێكە لەئافرەت دەكرێ. ولاتی پیاو سالاریە. پیاوان دڵیان بەتفەنگی سەرشانیان و دەمانچەی پشتیان خۆشە كە دەزانن بۆ ژن كوشتن بەكاری بهێنن كە زوڵمی لێكراوە.

نەبوونی زۆر زەحمەتە بۆ دایكان. سەیری كۆمەڵەی كوردی بكە زیاد لە ٢ ملیۆن كەس لەژێر خیوەت یاخود لەدەشت و دەر ژیان دەگوزەرێنن. وا خەریكە سەرماش دێت و نەخۆشی كەوتە ناویان. دایكەكە دەتوانێ یەك لەمنداڵەكانی لەئامێزی خۆی گەرم بكاتەوە. ئەی ئەوانی تر چی لێبكا؟!

خوێنەری بەڕێز: بیر لەسۆزی دایك بكەنەوە. گەر رۆژێك منداڵەكانتان لەشوێنی گەرم و ناوماڵی خۆتان خواردنەكی باشی نەبێ تووڕە دەبی. ئێوەش چەندجار خۆتانی بەقوربانی دەكەن. هەریەكە لەئێوە دەست بەكۆمەك بكەن. دەتوانی لوقمەنانی زیاد نەخۆن. جلكی تازە نەكڕن. پارە بەئاراییش مەدەن. مۆدێلاتی تازە بەلاوە بنێن. نانخواردنتان لەماڵی خۆتان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بێت. بەو شێوەیە پارە کۆدەبێتەوە. هەرچەندی بێت بەدەستی خۆتان بچنە ناو ئاوارەکان دابەشی بکەن. تاکو بەچاوی خۆتان ببینن چۆن لەسەر ئەو خاکە پیرۆزە لەناو خۆڵ و خاشاك دانیشتوون و ئاویشیان بۆ خواردنەوە نییە نەك بۆ خۆشووشتن.

ئێوەش سۆزی دایك بیننەوە بیر خۆتان. تاکو خوا رەحم بەوانیش دەکات و دەگەڕێتەوە ناو ماڵ و زێدی باوباپیرانیان. میللەتی کورد زۆر جاری دیکەش لێی قەوماوە. دەربەدەر بووە. کۆمەڵکوژی و ئەنفالی دەرهەق کراوە، بەڵام ولاتی خۆی قەت بەویستی خۆی جێنەهێشتووە، بەڵام دوژمن پێخۆش بیّ یان نا دەگەڕێیەوە بۆ ولاتەکەمان.

حاجی قادری کۆیی دەفەرمویّ:

لەم بەینە ئیتیفاقیّ پەیدا بکەن بەمەردی
فەرقی نەبیّ شوان و جووتیار و میر و گاوان
گەر هیچ نەبی بەئۆین تابیع بەدەولەتی بن
بێگانە چاکە دوشمن نەك دوشمنی لەخۆتان
جۆشێك بدەن وەکو هەنگ
تەکبیر بکەن بەبیّ دەنگ
ئەسپابی شەڕ پەیاکەن
تۆپ و تفەنگ و هاوەن

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٥٠ ، ٢٠١٤\١٠\١٨.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

برادەرایەتی کوڕان و کچان لەکۆن و ئێستادا

لەباشووری کوردستان کچان بەگشتی چوونەدەرەوەیان بەتەنها نەبووە. بەر لە ٧٠ ساڵ چوونە قوتابخانە بۆ کچان نەبووە. تەنها ئەو کچانەی خوێندنیان فێرکراوە وەك (قورئانی پیرۆز) لەماڵە ئایینیەکان کە باب و باپیرانیان مەلازادە بووبێت.

دایکی شەهیدم (هەمینەخان) مەلازادە بوو. قورئانی فێرکرابوو. زۆر ئایەتی لەبەر بوو بەتەفسیرەوە. زۆرم سەیر پێدەهات هەڵەیەکی نەبوو. چەند وشەیەکی دەزانی لەگەڵ ژمارەکان.تەلەفۆن ئەو سەردەمە ٦٥ ساڵ پێش ئێستا بەژمارە نەبوو. لەڕێگەی تێل خانە بوو. دوایی بوو بەژمارە. کێشەی نەبوو. لەشاری کۆیە یەکەم کچ چۆتە خوێندنگا لەساڵی بیستەکان لەگەڵ کوڕان (نەجیبەخانی مەلای گەورەی کۆیە) بوو. مەلای گەورەی کۆیە خوێندەوار و زانایەکی گەورە بوو. ئەوەش بەڵگەیە کە لەئیسلام کوڕ و کچ فەرقی نیە. لەو زەمانەش مەلایەکی کوردستان نەیدەتوانی رەخنەی لێبگرن.

هەر دوا بەدوای ئەوە زۆر لەخێزانەکانی کۆیە کچیان ناردۆتە بەر خوێندن. بۆ نمونە: لەتەمەنی من کاتێك چوومە بەر خوێندن لەساڵی ١٩٥٠ مامۆستای کچان هەبوو. لەگەڵ چەند مامۆستایەکی هەولێری و موسڵی و سلێمانی. خوێندنگاکەمان تەنیا بۆ کچان بوو. ناویشی (مدرسە کویسنجق

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

الاولى للبنات) بوو. خوێندنگای کوڕان لەسەر ڕێگامان بوو. ڕۆژێك لەڕۆژان نەمانبیست لەسەر ڕێگا یەکێك بوەستێت و گێچەڵ بەکچان بکات.

لەبەغدا لەماوەی خوێندنی ناوەندی و پاش ناوەندی و کۆلیژیش کوڕ و کچ بەیەکەوە دەیانخوێند. تەنها یەك کۆلیژی کچان هەبوو. بەتەنیا کۆلیژی (الملکه عالیه) بوو. ئەوی تر هەمووی تێکەڵاو بوو. ڕۆژێك نەمانبیست کێشە ڕوویدات. هەریەکە دوای دەوامی خۆی بەرەو ماڵەوە دەچۆوە.

ئێستا بەداخەوە تێکەڵاوی کوڕ و کچ بەجۆرێکی خراپ دروست بووە. زۆر کچ هەن لەگەڵ کوڕ پەیوەندی دەبەستن بۆ گازینۆ پیاسە دەکەن. بیستوومانە بەئوتومبێل دەچنە دەشتودەرەکان. ئەمەش کاری زۆر خراپی لێکەوتۆتەوە. دەبیستین و دەبینین زۆریش بزرە. لەئاکامەکەیدا هەر کچ زەرەرمەندە. چونکە چاك بزانن ئەو کوڕانە هاوسەرگیری لەگەڵ ئەو جۆرە کچانە نابەستن. هەزار درۆی خۆشەویستی بۆ هەڵدەڕێژێ و ئەویش ساویلکەیە بڕوای پێدەکات.

کێشەیەکی دیکە هەیە کە کچ لەگەڵ تاکسی بەتەنها دەڕوا. ئەمەش زۆرجار کارەساتی خراپی لێدەکەوێتەوە. من لۆمەی ئەو کچانە دەکەم کە بەتەنیا دەچنە ناو تاکسی. کۆمەڵگای ئێمە ئێستا ڕێز لەکچ ناگرێ (گەر تەعەدای) لێکرابێ. قورسایەتی خۆی پێوە نامێنێ. ئەگەر هیچ خەتاشی نەبێ. چونکە سیستەمی کۆمەڵایەتی ئەوە قبوڵ ناکات.

تەکنەلۆجیای تازە لەتەلەفۆنی مۆبایل و ئینتەرنێت و جۆرەها کامێرا و فەیسبووك و ... هەمووی لەماوەی ٢٠ ساڵی ڕابردوو پەیدا بووە. زۆریش بەخێرایی گەیشتە ناو کۆمەڵگای ئێمە. هێزی پارە (دراو) وایکرد هەرچی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لـەجیهانی پێشـکەوتوو پەیـدابێت بـەماوەی ٢ تـا ٣ مـانگ بگاتـە وڵاتمـان. سنوورەکان کراونەتەوە بۆ بازرگانی و هەموو جۆرە ئامێرێك بەبێ سانسـۆر. بۆ نموونـە لەتەلـەفزیۆن هـەر کەسـێك لەماڵـەوە دەتوانێـت کۆمـەڵێك کـەناڵ بکاتەوە بێ ئەوەی هیچ باجی لەسەر بێت. زۆر کەناڵ هەیە لەفەسادی زیـاتر هیچی تر فێری کۆمەڵگا ناکـات. ئـەفلام و مسلسـلات. ئینجـا کاریگـەری زۆر خراپیان لەسەر ڕەوشتی منداڵ و گەنجان هەیە.

ئێستاش لەبەریتانیا تەلەفزیۆن بەپارەیە و کەناڵەکان زیـاتر بـەپارەن. لەگەڵ ئەمەشدا دایك و باوکان چـاودێری منداڵـەکانیان دەکـەن تـا تەمـەنیان دەگاتە ١٥ — ١٦ ساڵ.

لەوڵاتی ئێمە دایك و باوکەکە لەماندوویـەتیان نوسـتوون. منداڵـەکانیان بەرامبـەر کـەناڵی بەدڕەوشـتی دادەنیشـن. ئینجـا چـۆن بەرگـەی خـواردا ناڕۆن؟!

لەسـاڵی ١٩٦٧ بــەدکتۆری هاتمــە هــەولێر. تــەنها مــن و کچــە مەسیحییەکانی عەنکاوە عەبامان لەسەر نەبوو. ئەوانیش هەموویان نا بـەڵام چوونەدەر بەتەنیا نەبوو. دوای گەڕانـەوەم بـۆ بەغـدا و چـونم بـۆ ئینگلتـەرا لەلەندەن، دووبارە گەڕامـەوە هـەولێر لەسـاڵی ١٩٧٩. گۆڕانکارییـەکی زۆری بەسەردا نەهاتبوو. هەروەك جاران خـۆش و هـەوای سـاف و میللـەتی پـاك و خاوێن و ئارام و بێ موشکیلە.

زۆری نەخایاند ڕژێمی بـەعس دەسـتیکرد بەڕاگواسـتنی گونـدەکان بـۆ کۆمەڵگای زۆرەملێ. ئەمـە وای لەکۆمەڵگـە کـرد لەڕەوشـتی خـۆی دەربچـێ .کێشەکان. بێ دەرامەتی، نـەبوونی، بـێ پیـاوی (بـەهۆی جـەنگی ئێـران —

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

عێراق) ئینجا ئەنفالی کوردان. پیاوەکانی بۆ مەرگ رەوانە دەکردن. ژنیش دەبوایە بچن بژێوی ژیان بۆ منداڵەکانیان پەیدا بکەن. ئەمەش کارەساتی خراپی لێکەوتەوە.

ئێستا لەدوای ساڵانی ١٩٩١ راپەرینی کوردی. دووبارە جەنگی عێراق و جیهان. زۆر گۆرانکاری بێسنو بەسەر میللەت داهات. کچان زەرەرمەندی گەورەن. کورەکان جێگای بروا نین. پیاوان کە بیست ساڵێك پێش ئێستا بۆ نادی و چایخانە و ئوتێل و جۆرەها شوێنی دیکە دەچن تەنیا بەرەو ماڵ نەبێ. شیرازەی خێزانی کوردەواریان تێکداوە. پەیوەندی کۆمەڵایەتی زۆر بێهێز بووە.

خۆشەویستی وەك ئێمە تێیگەیشتین نەماوە. بەداخەوە میللەت رووی لەتەماع کردووەو بەهیچ چاویان پرنابێتەوە. عەلی کوری ئەبی تالیب (رەزای خوای لەسەر بێ) فەرموویەتی: (الطمع کالنار یلتهم صاحبه) واتا تەماح ئاگرە دەتسوتێنێت. هەروەها حاجی قادری نەمر فەرموویەتی:

هیچ کەس تەماحی زۆری نەبی لەژێر چادری شین

یەك گەز خاك و ٢ گەز چاو و مشتە خۆڵێکە

لیباس و پێخەف و رایەخ تا دەگاتە سەرین

کەواتە کە دونیا بەنیسبەت هەموو گیانلەبەرێك ماوەکەی سنووردارە. تەمەنی ئادەمیزادیش درێژ نییە. دەبا بەخۆمان دابچینەوە لەکۆتایی رۆژەکە بزانین چ خراپەیەکمان کردیە دووبارەی نەکەینەوە.

لەژیانی پزیشکیم لەولاتی خۆم زۆرجار کارەساتی کوشتنی ژنانم لەلایەن خێزانەکانیانەوە بینیوە. هەمووشی بەناحەق. کەس بۆی نیە ژیانی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئافرەتێك تەواو بكات بێ هیچ بەڵگەیەك حوكمی لەسێدارەدانی بۆ بدات. بەمە پیاوەكە خۆی لەم كارەساتە دەرباز دەكات و كچەكەش شكست دەهێنێت یان دەكوژرێت.

بەڵێ هەوڵی زۆر دراوەو فەرمانگەی تایبەت بۆ مافەكانی ئافرەتان هەیە. یاخود رێكخراوەكان هەن بەلآم نابینم هیچ گۆڕانكاریەك روویدابێت. پێویستە لەمزگەوتەكان ئەو باسانە بكرێت. كە ژنان هەڕەشەیان لێدەكرێت. ئەوەش لەئاینی ئیسلام قبوولْ نییە. پێغەمبەر (دخ) دەفەرموێت: (رفقا بالقوارير)..

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٥٢ ، ١\١١\٢٠١٤.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەچاوچنۆکیدا ئادەمیزاد وەک گورگ و کەمتیار وایە

لەناو درندەکانی جەنگەڵ و چیاکان، شێر و پڵنگ لەهەمووان زیاتر بەهەستتر و چاوتێرن. کاتێك دەچێتە راو، بۆ بەشی خۆی تەنیا یەکێك دەگرێ و زوو دەیخوا. پاشای جەنگەڵ شێر، ئەوەی بۆی نەخورا بۆ ئاژەڵەکانی دیکەی بەجێدێڵێ. بەڵام پڵنگ دەیباتە سەر دار بۆ جارێکی تر. کاتێك شێر برسی دەبێتەوە دووبارە دەچێتەوە راو.

بەڵام گورگ و کەمتیار کاتێك دەچنە راو، بۆ مەبەستی کوشتن دەچن. دەکەونە ناو مێگەلە حەیوانێك هەتا بۆیان بکرێ دەیانکوژن. ئینجا یەکێکیان دەخۆن یان بۆیان ناخورێ و بەجێیان دەهێڵن. باڵندەکانماڵیان ئاوابێت، دێن و ئەو ناوە پاك دەکەنەوە. نەهەنگ لەدەریا گەر گیاندارێکی گرت، تاکو برسی نەبێتەوە یەکێکی تر ناگرێتەوە. ئەوکاتەش ماسییەکان بەئارامی دەسورێنەوە.

ئیمامی عەلی رەزای خوای لەسەر بێت فەرمویەتی: (الطمع والحسد کالنار یلتهم صاحبه). واتا حەسودی و تەماحی پیس، ئەگەر ئادەمیزاد ئەو خەسڵەتەی هەبوو سەری دەخوا. پێغەمبەر (دخ) دەفەرموێت: (اللهم اعوذ بك من طمع یهدي الی طبع). واتە گەر بنیادەم چاوچنۆك بوو، تەماحی هەبێ خەسڵەتێکی پیسە و لێی جێگیر دەبێ و نەخۆش دەبێ. لەقورئانی پیرۆزدا هاتووە: (ومن یوق شح نفسه فاولئك هم المفلحون) (الحشر ٩). دەفەرموێ رەوشتی چاوچنۆکی زۆر خراپە. بەردەوام هەر دەیەوێت و دڵی بەکەس ناسووتێ. یارمەتی هەژاران نادات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

شـتێکی زۆر نـاخۆش لـەم ڕۆژانــە هاتــە بــەردەمم. ژنێکــی دووگیــان لەشــەنگالەوە دەربــەدەرە و لەهــەولێر دەژی. لــەخانووێکی تەواونــەکراودا. لـەکاتی گفتوگۆدا دەرکـەوت ٢ سـاڵ بـەر لەئێسـتا چـووبووە لای پزیشـکێك لەهەولێر. پێی گوتبوو تەنها بەچاندن منداڵی دەبێ. ١٠ ملیۆن دیناریشـی لێ وەرگرتبوو بەناوی چاندنی کۆرپەڵە. منداڵەکەی لەسـکیدا کـەتبوو. لەموسـڵ نەشتەرگەریان بۆی کردبـوو. ئێسـتا کـوڕێکی هەیـە تەمـەنی لـە ١ سـاڵ و ٥ مانگیدایە. واتە پێویستی بەچاندن نەبووە. ئـەوجارەش گوتبـووی ٢ ملیـۆن بێنــە تــاکو نەشــتەرگەری ســیزێریانت بــۆ بکــەم. ئــەویش گوتبــووی ئەنگوستیلەکەم فرۆشتووە بـۆ بـژێوی ژیـان. گوتبـووی بـڕۆ ئـەوە بـۆ مـن و خەستەخانەکە دەست نادات.

بەڕاستی خۆم لەبەرچاو کەوت. کە منیش پزیشکم. ئەو جۆرانەش خـوا دەزانێ ڕۆژێ چەند دوعای خراپیان بۆ دەچێ. ماڵی باوکی هەموان ئاوەدان بێـت. نەخۆشـخانەی حکـومی –ڕزگـاری– هـی هەموانـە. جێگـای فـەقیر و دەوڵەمەندە. ئیشەکەما بۆ جێبەجێ کرد.

ئـەم نمونـەم بۆیـە هێنایـەوە بـۆ ئـەوەی پزیشـکان بـزانن خوداوەنـدی پەروەردگار ئەو بەهرەیەی پـێ بەخشـیون تـاکو ئـازاری خـەڵك کەمبکەنـەوەو چارەسـەری نەخۆشـەکان بکـەن. گـەر ئـەم کارەیـان بـێ بەرامبـەریش بـێ، خێرەکەی زۆر گەورەتر دەبێ.

لەبەریتانیا و موستەعمەرەکانی پێشـووی (ئێسـتا سـەربەخۆن) هـەموو خزمەتگوزاری تەندروستی بۆ هاولاتیان لەسەر دەوڵەتــە. کـەس بـێ خزمـەت نامێنێتەوە. لەو ولاتانـەش چارەسـەری تایبـەت هەیـە، بـەلام ئەمـە بـۆ ئـەو

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کەسانەیە کە پارەدارن. خزمەتگوزاری تایبەتیان دەوێ وەك ئوتێلی ٥ –٦ ئەستێرە. ! !

زۆر دڵتەنگ دەبم جاروبار ژن هەیە لەگەڵ منداڵەکەی لەجادە سواڵ دەکەن. دەڵێ مێردم نەخۆشە یان شێرپەنجەی هەیە. ئەوە بەهیچ پێوەرێك قبووڵ نیە. نەخۆشی شێرپەنجە پێویستە دەوڵەت چارەسەری بکات. هیچ کەس بەو قسانە بڕوا ناکات. گەر پزیشك پێی بڵێ دەرمانمان بۆ شێرپەنجە نییە، ئەوە نەخۆشیەك نییە بەدەوڵەمەندیش چارەسەر بکرێ چونکە درێژخایەنە. لەنەخۆشخانەی دەوڵەت دەبێ چارەسەری هەبێ و پزیشکی تایبەتی خۆی هەبێ. بەڵێ دەرمانی هەیە بەلام پزیشکی چاوچنۆك و بەتەماح هەیە کە ئیمانیان سستە. بۆ قازانجی گیرفانی خۆیان ئەم پرۆپاگەندە دەکەن. لەجیهانی پزیشك و دەرمان لەم سەردەمەدا روحم نەماوە. پیاوەتی نەماوە چونکە ئەو کەسەی بازرگانیەکەی لەبەر دەستە پزیشکی لەش و دەرمان نییە و زەرەرمەندی گەورەش لەو بابەتەدا نەخش و منداڵن. لەکاتێکدا پێداچوونەوەو پشکنین لەسەر رەچێتەکان نەبێ. هەرکەس بەکەیفی خۆی بی دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە ٦ هەفتە دەرمان دەنوسێ بۆ ئەوەی بازرگانەکەی رازی بکات.

شاعیری کوردی بەناوبانگ فایەق بێکەس لەساڵی ١٩٣٦ فەرمویەتی:

کورد ئەبەد ناگاتە مەقسەد نۆکەری بێگانەیە

دوودڵن پیسن لەگەڵ یەك بۆیە وا بێ لانەیە

میللەتێکن بۆ نەمانی یەکتری هەر هەوڵ دەدەن

داخەکەم ورد و درشتی شێت و شەیدای عانەیە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

وادیــاره ئــەو قســەیە زۆر راســتە و ئێســتاش هەروایــە. باســی نەشتەرگەری لـەو زەمانەنایەتـە باسـكردن. ٥٠٪ی ئەوكەسـانەی سـكیان بـۆ منـداڵبوون هەڵـدڕاوە پێویسـتیان بەنەشـتەرگەری نـەبووە. هەرچـی هاتـە بەردەستیان لەتەماحی پارەكە دڵەڕاوكێیان توش دەكەن. دەڵێن منداڵەكەت بچوكە! ئاوی كەمە! یان دەڵێن دڵی باش لێنادات! نەخۆشەكەش دەترسـێ و بەتەڵەوە دەبێ.

كەس نەماوە لەولاتی ئێمـە پێـی نـەگوترێ لەگـەنت تەسـكە و منـداڵت نابێ. ئەدی چۆن دایكی ٦ تا ٧ منداڵی بەسرووشتی بـووە!!! زۆریـش لـەو ژنانەی چەند منداڵیان بەسروشتی بووە توشی ٢–٣ نەشـتەرگەری سـیزریان بوونە.

لە ولاتی ئێمـە كـە رێـژەی مردنـی منـداڵی خـوار ٥ سـاڵ گـەلێك زۆرە، خێزانەكان بە ٢–٣ منداڵ رازی نابن. ئەمەش مانای وایە گەر هـەموو جارێـك نەشــتەرگەری بكــرێ، لەشــی زیــاتر تێكدەچــێ. زۆر زوو لەبێنوێــژی رادەوەستێ. هیچـكام لـەم نەخۆشـانە بۆیـان روون نەكراوەتـەوە كـە زیـانی نەشتەرگەری چەندە. بێگومان خۆی و منداڵی لەمەترسیدان.

مـن دەزانم چـاودێری ئـافرەتی دووگیـان بـۆ مـاوەی ٨ كاتـژمێر زۆر سەختە، چی بكەین ئیشەكەی ئێمە وایە. دەبێ دڵی نەخۆش بدەینـەوە. بـۆ ئەوەیە خۆڕاگر بێت و دەرونمان فـراوان بكـەین. چـونكە ئـارامگرتنی دەوێ. كـاتێكیش كۆرپەلەكـە دەدرێتـە دەسـتی و لەسـەر سـینگی خـۆی دادەنـێ ماندووبوونەكە لەبیردەكەی.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێمە لەچاو جیهانی پێشکەوتوو لەبواری تەندروستی هیچمان نییە بۆ ئەوەی بڕیار بدەین منداڵبوون بەنەشتەرگەری باشترە ! !

سوێند بەخوا وانییە، خوا بیدات پزیشکەکە لەسەرخۆ بێت بەسروشتی باشترە بۆ دایك و منداڵەکەش.

لەو زەمانە نەشتەرگەری پشت زۆر بووە. فەقەرات و پشتئێشەی ژنان. ئاخر هەر ئێسقان و گۆشتی نێوان بڕبڕەکان نییە. ماسولکەی زۆری تێدایە. لەگەڵ چوونە ناو تەمەن کالسیۆم کەم دەبێ. ئێسقانەکە سست دەبن و پشتی ژان دەکا. ئەمە واتای ئەمە ناگەینێ کە پشتی نەشتەرگەری دەوێ. تەنیا ١٠٪ی ئەوانە نەشتەرگەریان پێویستە. ئەوانی تر بەسروشتی و شێلان چاك دەبن.

دەبا بزانین بەهۆش خۆمان بێینەوە کە مردن هەیە. حاجی قادری کۆیی دەفەرموێ:

ژیان و مردن وەك سێبەر و تاوە

ئەوەی باقی بمێنێ هەر ناوە...

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٥٧ ، ٢٠١٤\١٢\٦ .

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو قسەیەی لەزۆر لەئافرەتان دەبیستم

لاوازی یان وشکبوونی هێلکەدان

رۆژانە گوێمان لەنەخۆشەکان دەبێ: کیسم هەیە، هێلکەدانم زەعیفە ! ئەو قسەیە سەرچاوەکەی لەکوێوە هاتووە؟ بۆچی ئافرەتانی ئەو زەمانە بەشی زۆریان ئەو قسەیە دەکەن؟ کاتێك کۆرپەڵە دروست دەبێ لەناو سکی دایکی، ئەگەر رەگەزەکە مێ بوو، واتە XX بەکرۆمۆسۆم، لەناو خانەکان و کۆئەندامی زاوزێ، هێلکەدان بەئیرادەی خوای پەروەردگار دەستنیشان دەکرێ. هەروەها منداڵدان لەگەڵ پەرەکانی، واتە هەردوو بۆریەکان کە بەروحمەوە بەستراونەتەوەو وەك داوێکی باریك کراون، سەرێکی لەناو هەناو کراوەیە. وەك جۆرێکی ماسییە لەناو دەریا. بەپەرەیە. هەتاکو خێرا ئەو ئاوە بمژێ کە لەهێلکەدان دەردەچێ و هێلکۆکەی تێدایە و بیباتە ناو روحم.

بەشی زۆری کچ و ئافرەت لەناو سکی دایکیاندا بەجوانی دروست دەبن. رێژەیەکی زۆر کەم لە ١٠٠٠ ژن یەکێك روحمەکەی زۆر بچووکە یان هەر دروست نەبووە. بەجۆرێك کە چارەی نییە. رێژەیەکی دیکەش لە ٥٠٠٠ کچ یەکیان روحمەکەی بچوکە. بەئەندازەیەك وەڵامی هۆرمۆنات ناداتەوە. تاکو مانگانە ئامادەیی بۆ خوێبرێژی بکات. ئەو بابەتە چاری نییە. ماسولکەی روحم زۆر بچوکە، بەڵام دەتوانی بەهۆی هۆرمۆناتەوە خوێنرێژی بۆ دروست بێ.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لــە ٢٠٠ ئــافرەتیش یــەکێکیان روحمەکــەی دوولایــە. واتــە یــەکیان نەگرتووە ببنە کۆئەنـدامێکی کـارا بەشـێوەی هـەرەمی هـەردوولا بەشـێوەی خیار دەمێننەوە. هەر لایـەو بـۆڕی خـۆی هەیـە لەگـەڵ هێلکـەدان. جـاریش هەیە هێلکەدان و بۆڕیەکە نییە و ئەو پارچە روحمە بەتـەواوی ئـیش ناکـات. ئەمەش ئەگەر بەستراو نەبوو، لەگەڵ ملی روحم و خەزنەی (مهبـل) کێشـەی زۆر بۆ ئەو کچە دروست دەکات.

کاتێـك سـوڕی مانگانـە خوێنەکـەی تێـدا حاسـی دەبـێ، توشـی ژانـی دەکات. زۆرجاریش نەشتەرگەری تایبەتی پێویستە. لەو چەند دێڕە ناتوانین باسی هـەموو کێشـەکانی کۆئەنـدامی زاوزێ بکـەین. چـونکە ئەگەرچـی کـەم حاڵەت وایە، بەڵام چارەسەریان قورسە. دەچینەوە سـەر هێلکـەدان. باسـی هێلکەدانی تەواو دەکەین کە هیچ عەیبەکی نەبێ.

لــەناو ســکی دایــك ئــەو کچــۆڵە هێلکەدانــەکانی هەیەکــەو خانەیــەکی هێلکۆکەی تێدایە بەڕێژەی ٢ ملیۆن هێلکۆکە. کاتی لەدایکبوونی هەر لایـەی نزیکە ١ ملیۆن خانەی تێدایە. هێلکۆکە روحم لەژێر کۆنترۆڵی غودەی مێشـك ئیش دەکەن (غودەی نوخـامی). کچـان تـاکو تەمـەنی ١٣ سـاڵ کـە هەسـت دەکەن رەگەزیان لەگەڵ کوڕان جیاوازی هەیـە و بەرامبـەریان هەسـت پەیـدا دەکـەن. غودەکـەیان نوسـتووە. ئینجـا کـە دەسـت بـەکار بـوو، هۆرمـۆنی Gonadotrophine دروست دەکات کە یەکسـەر کـار دەکاتـە سـەر ئـەو هێلکۆکەیە (خانەی هێلکە) دەیانگەیەنێتـە رادەیـەك بێنـە دەرەوە. لـەپێش هێلکەدان (سەیری هێلکەی پەلەوەران بکـەن وەك مریشـك کـە چـەند رەقـە) هی ئافرەت کاتێك هێلکۆکەی گەیشتە قەبارەی ١٨ یان ٢٠ ملم، پێسـتەکەی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەو لایەنە دەشکێ و دەکەوێتە دەمی ماسییەکە! سەری لولەی منداڵدان. دەییات بۆ ناو روحم و لەگەڵ خوێنی سوڕی مانگانە دێتە خوارەوە.

ئەو پرۆسەیە مانگی یەکجار دووبارە دەبێتەوەو هەر مانگەو لایەکی کار دەکات. واتە زۆرکەم هەیە ٢ هێلکە بەیەکەوە دەربچن کە جاروبار دەبێتە دووانە. ئەگەر ئافرەتەکە هاوسەری هەبێ، پرۆسەیەکی سروشتی خوایی جوانە کاتێك هێلکۆکە دێتە دەرێ لەگەڵ ئاوەکەی نەختێك خوێنرێژی دەبێ بەئەندازەی نیو پیاڵە خوێن. یاخود زیاتر لە رۆژی ١٢ و ١٤ دا ئەمە ئەگەر سوڕی مانگانە ٢٨ رۆژ جارێك بێت.

ئەگەر ٢٥ رۆژێك جارێك بێت، لەڕۆژی ١١ و ١٢ دا دەبێت. بەداخەوە لەو زەمانەدا زۆر نەخۆش دەبینم کە هێلکۆکەی لای راستەی دەرچووە، لەبەر ژانەکە نەشتەرگەری ریخۆڵە کوێرەی بۆ کراوە کە خوێنیان بینی ئینجا دەستێکیان لەهێلکەدانی داوەو زامداریان کردووە. کە دەبینین خوێنی لێدێت و بۆیان راناوەستێ، بەدەستتێوەردانی پزیشکی نەزان ئەو ئافرەتە زەرەرمەند بووە. جاریش هەیە هێلکەدانەکەیان بڕیووە، ئەوەش لەدەرەنجامی تێگەیشتنی هەڵە. کوا کیسەی تەقیوە؟

حەقە بەخۆماندا بچینەوەو بزانین ژنی جاران بۆچی وا خۆڕاگر بوون؟ ناکرێ هەر ژانێك گەر هاتە ناو سکت راکەیت بۆ نەخۆشخانە. کۆمەڵێك خەڵکیش لەگەڵ خۆت ببەی. نەخۆشخانە بۆ نەخۆشی راستەقینەیە نەك بۆ رابواردنی کات و بێکاران. چونکە چوونت بۆ نەخۆشخانە و نۆرینگەکان توشی نەخۆشی میکرۆب و ڤایرەستان دەکات (بۆ سمێڵ دەچن ردێنیشی لەسەر دادەنێن).

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نەخۆش دەڵێ هێلکەدانم زەعیفە؟ پرسیار: بۆچی؟ دکتۆر وایگوت!! لەبەرچی؟ چونکە منداڵم نەبووە. ئەوە ٦ مانگە مێردم کردووە. یان ساڵێکە؟

بەکام پێوەر وا بەنەخۆش دەڵێن؟ جاریٚ لەگەڵ پیاوەکەی ساڵێکیان بەسەر نەبردووە. بەزۆریش پیاوەکەی پێشمەرگەیە، مانگیٚ ١ هەفتە دێتەوە. چۆن دەزانین لەو هەفتەیە هێلکۆکە ئیشی کردووە یاخود نا؟ ئایا رۆژی دوا سوڕی مانگانەی پرسی؟ نەخێر..

پزیشکان رەوا نیە دەست بەدەرزی لێدان بکەن. گوایە هێلکەدانی ئیش ناکات. چونکە ئەو دەرزیە نەك هەر ٢ تا ٣ هێلکە بەڵکو هەزاران هێلکە خراپ دەکات تاکو یەکێك دەربچیٚ. لەو کاتەش رەنگە پیاوەکە ئامادە نەبێت. واتە زیان بەژنەکە دەگات.

هۆرمۆنی هێلکە دروستکردن لەغودەی نوخامی دەردەچیٚ. لەمانگیٚ یەك جار رێژەکەی دەگاتە ١ هێلکە بەئەندازەی خۆی. حیسابی زۆر وردە. خوای گەورە دەفەرمویٚ: (الا تطغوا في الميزان) (الرحمن ٨). (الميزان) واتە تەرازوو بۆ کێشانی خواردەمەنی نییە. بۆ هەموو بارێکە. میزانی لەشی ئافرەت تێکمەدەن بەلێدانی دەرزی هۆرمۆن. ئەمەش تەنیا لەبەر ئەوەی کۆمپانیای فلانی گەشتێکتان بۆ رێکبخات. زۆر خراپە. خوای پەروەردگار تۆڵەی بەزەبرە.

دەرزی لێدان و حەب خواردن بەبیٚ بنەمایەکی زانستی وایکردووە هێلکەدانی ئافرەتان لەتەمەنێکی گەنجییەوە وشك بێت. ئینجا پێی دەڵێن منداڵی لوولەت بۆ دەچێنین. چاندن؟!! چیت بۆ دەچێنن؟ ژن هەیە دێت و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەڵێت پێیان گوتومە دایمەنێوە ! ! چیت بۆ دانەنێنەوە؟ دەڵێ کۆرپە ! ئەی هاوار ئەوە کۆرپە نییە کە دادەندرێتەوە. تەنیا یەك خانەی لەشی ئافرەتە لەگەڵ یەك تۆی پیاوەکە لەرۆژی ٣–٤، دەبێتە ٤–٨ هانە. ئەویش ئایا دەیگری یان نا؟ ئێستاش تێنەگەیشتم ژنان ئەو پارە زۆرە لەکوێ دەهێنن بۆ پرۆسەی چاندنەکە؟ ٢ تا ٤ جاریش هەر بەرهەمی نەبووە ! چۆن دەبی؟ ئەو کەسەی بەو کارە هەڵدەستێ تەنیا بۆ بەرژەوەندی پارەکە دەیکەن و لەنەخۆش ناگەینن سەرکەوتنی لەباشترین حاڵەتدا ٢٣٪یە.

ئامۆژگاری ئافرەتان دەکەم، ئەگەر یەکێك پێیگوتن هێلکەدانت لاوازە، پێی بڵێ من هەموو مانگێك سوڕی مانگانەی خۆم هەیە و گەنجم (١٤ ٠ ٤٢ ساڵی) بۆچی وام پێدەڵێی؟ ئەگەر دەرزی بۆ نوسی یاخود حەب، بڵێ جارێ پیاوەکەم لەلای پزیشك نەبیندراوە. دوای هەموو پشکنینەکان ئینجا دەگەینە سەر ئەوەی ئایا هێلکەدانت هێلکەی تێدا ماوەو نایەتە دەرەوە. یاخود پزیشکی نەزان لێی وشك کردووی؟ لەولاتی ئێمە باوە برینپێچ و سستەر دەرزی هێلکەدان لێدەدەن. ئەوە کارەساتە. ئەگەر ئێستا زانایانی ساڵانی شەستەکان، کە کلۆمید و گۆنادۆارۆفینیان داهێناوە، ئەمەیان ببینیبایە، لەو داهێنانەیان پەشیمان دەبوونەوە. لەکۆتاییدا دەڵێم با بەخۆماندا بچینەوە وەك لەقورئانی پیرۆزدا هاتووە "هل جزا الاحسان الا الاحسان" (الرحمن ٦٠)..

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٦٦ ، ٢٠١٥\٢\٢١.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پیاوان و هۆکاری منداڵ نەبوون

رەگەزی نێر لەناو دەزگای زاوزێیدا سپێرم بەرێژەیەکی زۆر دروست دەکات. کارگەی دروستکردنی سپێرم هەردوو گونەکانن Testicle. رۆژانە بەملیۆن سپێرمی تەواو دەردەچێ. هەموویان لەرێگەی بۆریەکاندا دەچنە ناو مەخزەنێك (شوێنی کۆکردنەوەی تۆ – کیسەی سپێرم). لەوێوە بۆ ماوەی ١٠ تا ١٢ هەفتە بەسەریدا تێپەڕ دەبێ و دەگاتە قەبارەی خۆی کە بتوانێ لەناو ئاوی (پرۆستات) مەلەی خۆی بکات. سپێرم بەچاو نابینرێ لەتۆز بچوکترە. واتا لەماوەی ٣ مانگ ئینجا دەگاتە ئەوەی بتوانی دەوروپشتی هێلکۆکە بدات لەناو بۆریەی منداڵدان (جاری دیکە باسی ئافرەتانم کردووە). ئەو هەموو سپێرمە زیادەیە پێویستە تاکو دیواری ئەو خانەیە بەهۆی ئەنزیمەوە کون بکەن. ئینجا یەکێك لەو سپێرمە ئازایانە دەچێتە ناو سایتۆپلازمی هێلکۆکە. ئەگەر تەندروستی باش بێت لەگەڵ خانە تێکەڵ دەبێ. ئەو پرۆسەیە پێی دەگوترێ پیتاندن (X-Y) کوڕ یاخود (X-X) کچ.

دوای ئەو یەکگرتنە هەر لەناو بۆریەی منداڵدانDا یەك خانە دەبێتە ٢ پاشان ٤ و ٨ خانە. پاشان (سروشت = خواوەند) ئیشی خۆی دەبینی. ئەو هێلکۆکە پیتکراوە دەگەرێتەوە ناو روحم. ئەگەر کرۆمۆسۆمەکان باشبوون، واتە ٤٦ کرۆمۆسۆمی تەواو بوون، یان کوڕ دەردەچێت یان کچ. یاخود شتێکی ناتەواو دەردەچێت وەك ٤٥ کرۆمۆسۆم یان ٤٧ و ٤٨ کرۆمۆسۆم. ئەمانە ئادەمیزادی تەواویان لێ دەرناچێ و بەنەخۆشی لەدایك دەبن. جاریش

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەیە ٤٤ کرۆمۆسۆم دەبی. ئەم جۆرەیان نابێتە کۆرپەڵە و دێتە خوارەوە. دەڵێن منداڵی لەبارچوو!

لەسەرەتای دووگیانییەوە هەموو منداڵ لەبارچوونێك بەهۆی کرۆمۆسۆمی ناتەواو نییە. هۆکاری دیکەش هەیە. کۆرپەڵە زۆر بەباشی دروست بووە، بەڵام هەر لەبار دەچێ. ئەمە لەوتارێکی دیکەدا روون دەکەمەوە. کەواتە کۆرپەڵە دروستکردن پێویستی بەهاوسەرێکە بەو مەرجانە:

١- تەندروست بێت لەبواری سێکسیەوە کە بتوانێ ئەو ئاوە کە سپێرمی تێدایە بیرژێنیتە ناو لەشی خێزانی.

٢- تەندروست بێت لەبواری سپێرم دروستکردن.

٣- ئاوی پرۆستات پاك و بێ میکرۆب بێت. ئەو رۆژانەی کە هێلکۆکە هەیە کە ٢ تا ٣ رۆژە لەمانگێکدا ئەو کارە بکات.

بەداخەوە لەناو کۆمەڵی کوردەواری. لەناو خوێندەوار و نەخوێندەوار، وا باوە ئەگەر پیاوەکە پیاوەتی خۆی بکات (واتا سێکس بکات) دەبێ منداڵی پەیدا بکات!! هەر لەبەر ئەو هۆیەیە ژنان توشی زۆر کێشە دەبن. چونکە سەربەخۆ پشکنین و چارەسەری ناڕەوای لەگەڵ دەکرێ. ئەو ژنە خەتای چیە کە دەبینێ هەموو دکتۆری ئەو وڵاتە ناویان لەخۆیان ناوە (استشاري بامراض النسائية والتوليد والعقم)!! لەکاتێکدا ئەوانە بنەمای کێشەکانی نەزۆکی نازانن. هەر ئەوەندەیە دەستپێدەکات بەدەرمان و کەوی و کورتاج و زۆریشیان دەرزی هۆرمۆناتیان دەدرێتێ. هەرچەندە تاکو ئێستا پیاوەکە پشکنینی بۆ نەکراوە!

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لێرەدا کوا سەندیکای پزیشکان؟ کۆلیژە زانستیەکان؟ وەزارەت و فەرمانگەکانی تەندروستی. بەڕێوەبەری نەخۆشخانەکان و کاربەدەستان؟؟

تاکو کەی بەم جۆرە بەردەوام بێت و ولآتی دەوروبەر پێمان پێبکەنن؟ کە نەخۆشێك بۆ چارەسەر دەچێ، باشترینیان ولآتی ئێرانە. کە دەیانگەڕێننەوە بەچارەسەرێکی بێزەوەر. ئەوی دیکە هەموو کاری خۆی دەکات و گوژمە پارەی باشیان لێبەردەدەنەوە.

پیاوان زۆر کەمیان ڕێگرن لەئەنجامدانی پشکنینی خۆیان. ئەگەر بێت و هەلی باشتری بۆ رەخسابێ. دکتۆرێکی بەڕێز پشکنینی بۆ بکات. بەئاسانی رازی دەبێ ئاوەکەی خۆی بداتە پشکنین. خۆشبەختانە من لەژیانی کارکردنم لەو بوارە لەکوردستان لەسەرووی ٢٥ ساڵ (١٩٧٥ — ١٩٩٢) ئینجا (٢٠٠٣ — ٢٠١٥) هیچ بەڕێزێك ڕێگر نەبووە لەسەر پشکنینی خۆی. کاتێك داوای پشکنینی ئاوی لێدەکەی. ڕێژەکەیان (کەمە) دەڵێن هیچ پێمان عەیب نییە. کاتێك تێیدەگەینی مەبەست تەنها کاری سێکسی نییە. یەکسەر رەزامەندی دەردەبڕێ.

بەهیچ پێوەرێك رەوا نییە دەست بەچارەسەری ژنان بکەن ئەگەر نەزانن ئاوی پیاوەکە چۆنە، ئەگینا ئەگەر چڵك و ئیلتهابی هەبێ ژنەکەشی توشدەکات. یاخود توشی منداڵ لەبارچوونی دەکات. ڕێژەیەکی تریان کۆرپەڵەکە ناگاتە ناو روحم. ئینجا حاڵەتی Ectopic لەدەرەوەی روحم روودەدات. ئەو دووگیانییە توشی حاڵەتێکی کتوپڕی دەکات و زیانی پێدەگەیەنێ.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئومێدەوارم پیاوان لەگەڵ خوێندنەوەی ئەو چەند دێڕە لەو ئیشە بگەن کە هیچ عەیبی تێدانیە و نامۆ نییە ئاوەکەی پشکنینی بۆ بکرێ بەو شەرتەی بۆی شەرح بکرێ و باقی ئاوەکەی خۆی بۆ بگەڕێتەوە چونکە نابێت لەو زەمانە خراپە تەنیا بەنوسینی کاغەز بڕوا بکەی. ئینگلیزەکان دەڵێن seeing is believing هەتا بەچاوی خۆت نەبینی بڕوا مەکە.

خوێنەری بەڕێز: لەبەر ئەوەی هێلکۆکەی ئافرەتان مانگانە ١ جار دەردەچێ و ئامادەی دەبێ بۆ پیتاندن، پێویستە لەناوەندی مانگانە لەگەڵ خێزانەکانتان بن، ئەگینا زۆرکەم کۆرپەڵەی تەواو دروست دەبێ. ئینجا ئەگەر لەدەوام بن و لەماڵەوە دووربن، پێویست ناکات زۆر سووربن لەسەر منداڵ پەیدابوون. لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە لەپرۆسەکە تێبگەی. ئەگەر لەبەر کاری تایبەت و واجبی عەسکەری نەتوانی رێکبخەی، رێگای شیاو شێوەی ARTیە کە یارمەتی پزیشکە بۆ وەرگرتنی تۆیەکەت و بەکارهێنانی لەکاتی شیاو. بەلأم هەموو پزیشکێك نا، بەڵکو سەنتەری باوەڕ پێکراو بەڕێنمایی تەندروستی باش و رەوشتی بەرز و دیندارییەکی توند و لەخواترس کار بکەن. چونکە جێگای باوەڕ نییە هەر یەکێك بڵێ با بۆت بچێنم.

چەند حاڵەتێك لەپیاوان هەیە تۆیەکەیان لەکاتی پشکنین لەڕووی ژمارەوە باشە. بەلأم لەگەڵ کاری سێکسی تێکەڵی ئاوی پرۆستات نابێ بۆ ئەوەی بڕژێتە ناو لەشی ئافرەتەکە، دەگەڕێتەوە ناو بۆڕیی میزەڕێ. لێرەدا بەپشکنین تۆی هەیە، بەلأم لەناو لەشی ئافرەتەکەدا نییەتی. لەناو میزەکەی دەتوانین بیدۆزینەوە. ئەمە چارەسەری تایبەتی هەیە Retrograde Ejaculation. هۆکاری دەروونی زۆرە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

زۆرجـار هـەبووە پیاوەکـەی پشـکنینی بـۆ نـەکراوە، ژنەکـە توشـی دەردەسەری و نەشتەرگەری و چاندن بووە دوای ئەوەی بۆمان روون بۆتەوە بەچەند دەرمانێك و چەند ئامۆژگاریەك ئەو کێشەیە چارەسەر کراوە.

لەخوا بەزیاد بێ ئێستا ٢ تا ٣ منداڵیان هەیە. خواوەنـدی پـەروەردگار دەفەرموێ: (یخلقکم في بطون امهاتکم خلقا بعد خلق في ظلمات ثـلاث) (الزمـر ٦).

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٦٧ ، ٢٠١٥\٢\٢٨.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئادەمیزاد لەخۆی بەرپرسیارە

خوا دەفەرموێ: (ولا تزر وازرة وزر اخرى) (الزمر ٧). دەمێکە بەتـەمام ئـەو ئایەتـە پـیرۆزەی قورئـان لێکبدەمـەوەو لەگـەڵ هەڵسـوکەوتی دونیـای ئێستامان بەراوردی بکەم. لەساڵی رابـردوو چـەند حاڵـەتێك لـەوڵاتی ئێمـەدا روویدا. زۆر گونجاو بوو ئەو باسە بکەم، بەڵام رووداوێکی تـازە هانیـدام ئـەو چەند دێڕە بنوسم.

کوڕ و کچ کاتێك گەیشـتنە تەمـەنی ٢٠ سـاڵی، لەهەڵسـوکەوتی خۆیـان بەرپرسیار دەبن، چونکە لـەو تەمەنـە دەبـێ خۆیـان ناسـیبێ. هۆرمۆنـەکان ئیشی خۆیان دەکەن. هەریەکەیان هەست بەکەسایەتی دەکات.

کۆمـەڵگای ئێمـە مـاوەی ٢٤ سـاڵە شـیرازەی خێزانـەکانی تێکچـووە. جاران کوڕان بۆیان هەبوو بەتەنها بچنە دەرەوەو لەگـەڵ برادەرانـی کوڕیـان رابـوێرن. ئینجـا شـوێنی خۆیـان هـەبوو. چـایخانە یـاخود نـادی و پـارك. بەشێکیشیان دەچوونە نادی خواردنەوە. ئەمە ئەو کەسانە بوون کـە لەسـەر رێنمایی ئایینی نەڕۆیشتبان.

دایك و باوك لێپرسینەوەیان لەکوڕ نەدەکرد. ئەگەر لەسنوری خۆی لای نـەدابا. بـەڵام گـەر دوای نوێـژی عیشـا کوڕەکانیـان نەگەڕابانـەوە مـاڵ، مشـەوەش دەبـوون. ئێسـتا کـەس ئاگـای لەکـەس نییـە. ئەگـەر بەشـەو نەگەڕێتەوە ماڵیش، دایك و باوك نازانن. کلیلی خۆی لەگیرفانی دایە. حساب بۆ دایك و باوك و خوشك و برا ناکات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

جاران کچەکان لەسنوری خۆیان دەچوونە خوێندنگا و زانکۆ. ئینجا دەگەڕانەوە بۆ ماڵەوە. ئەگەر بازاڕیان ویستبا لەگەڵ کەسوکاری خۆیان دەچوون. ئێستا کچانیش فێربوونە دوای دەوامی خوێندنگا و زانکۆ لەبازاڕ و پارك و هەندێکیشیان لەگەڵ برادەرە کوڕەکانیان دەسوڕێنەوەو دەچنە قاوەخانەکان..

بێگومان لەو تێکەڵبوونە پەیوەندی توند لەنێوانیان پەیدا دەبێ. باسی ئەوە هەر ناکەم. کە هەردەم مۆبایلیان بەدەستەوەیە و گفتوگۆ دەکەن. ڕێکدەکەون لەکوێ یەکتر ببینن. کێ لەو کارە نامۆیانە بەرپرسیارە؟ بۆ کۆمەڵگای موسوڵمانانی ئێمە نامۆیە چونکە ئێستاش کاتێك کچ دەگوزارێتەوە کەسوکاری هەردوولا چاوەڕوانی سوری نیشانەی کچیەتیەکەی دەکەن! ئینجا ئەگەر نەبوو کێشەی گەورەی لێدەکەوێتەوەو ئەم و ئەو دکتۆری پێدەکەن.

کچ هاتۆتە لام بەر لەگواستنەوەی پرسیاری پەردەی کچێنیەکەی دەکات. کە پێمگوتووە هیچ گومانت لەخۆت هەیە؟ دەڵێ بەمنداڵی بەربوومەوە!! ئەو قسە بێ مانایە، چونکە بەربوونەوە کار ناکاتە سەر پەردەی کچێنی، تەنانەت ئەگەر کاریشی کردبێ. لەو حاڵەتانەش بردویانە نەخۆشخانە و ڕاپۆرتی بۆ نوسراوە.

ئێستا تێکەڵبوونی نائاسایی بەمجۆرەی کچان و کوڕان کاری نامۆی لێدەکەوێتەوە کە لەگەڵ کۆمەڵی کوردەواری موسڵمان ناگونجێ. بێهیچ جۆرێك دایك و باوك ناتوانێ سانسۆر لەسەر گەنجان دابنێ. کەواتە بگەڕێینەوە سەر ئایەتە پیرۆزەکەی قورئان کە خواوەند بۆی داناوین و ١٤٣٣

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ساڵ بەر لەئێستا ئامۆژگاری پێغەمبەری (دخ) پێکردووە کە هەر ئینسانێك لەبەرامبەر کارەکانی خۆیدا بەرپرسە.

چ رەوایە ئەگەر کچێك لەزانکۆ بڕیاریدا لەگەڵ کوڕێك دەست تێکەڵ بکات. کۆمەڵ یان دامودەزگای حکومی هەڕەشە بخاتە سەر کەسوکاری کچەکە رووزەرد بکرێن؟ خواوەند زۆری پێناخۆشە. کەسوکاری کچان ناتوانن زنجیر لەپای رۆڵەکانیان بکەن و قەدەغە لەسەریان دانێن.

رەخنەی هەرە توندم لەو پزیشکانەیە کە دەیانەوێ لەبەرامبەر هەندێك کەم پارە شتێك بکەن و ئەو عەیبە بشارنەوە. نەشتەرگەری Hymen بکەن. لەجێگای ئەو کارە دەتوانن بانگهێشتی کوڕەکە بکەن. قەناعەتی پێبکەن ئەو کچە مارە بکات. بەلام لەڕاستیدا خۆم زۆر هەولم داوە. هیچ کوڕێك ئامادە نییە ئەو کچە بکاتە هاوسەری خۆی کە پێشوەختە کاری سێکسیی لەگەڵ کردووە. هەرکەسێکیش لەوە گومانی هەیە بابێت تا نمونەی نیشان بدەم.

گەنجی کورد رووی لەدنیای کراوە کردووە. بەکەیفی خۆی هەڵسوکەوت لەگەڵ ئافرەتان دەکات. بێ سانسۆر. دواتریش بۆ هاوسەرگیری بەدوای کچێکدا دەگەڕێت بای بەرنەکەوتبێت!!

چەندەها جار بیستوومانە کۆرپەیەك لەبەردەم مزگەوت فڕێدراوە، یاخود لەپارکێك یان لەنەخۆشخانە بەجێماوە!! لەکۆتایی ساڵی ١٩٨٨ رۆژێك بانگیان کردم بچمە (بەندیخانەی ئیسکان)ی هەولێر. لەدوای ئەنفالەکان بوو. لەبەر قەرەباڵغی هۆڵەکە کە پڕ بوو لەژنی دەستگیرکراو، خەریك بوو بەلادا بچم. دڵم لەخۆچوو. چەند ژنێك لەگیراوەکان دووگیان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بوون. خوێنڕێژیان هەبوو. چەند ژنێك مەمکیان دەدایە منداڵەکانیان. دەیانگوت شیرمان نییە و برسی بوون. ئینجا بەکۆی دەنگیان گوتیان توخوا ئەو ژنەمان لەکۆڵ بکەوە. چوم بینیم پیرەژنێکی تەمەن ۹۲ ساڵە لەژێر لێفەیەکی شڕی بۆگەن بوو. لەناو پیسایی و میز هەر نەیدەزانی بۆچی لەو شوێنەیە. لەگەڵ خێزانە پێشمەرگەکان گیرابوو چونکە لەماڵەوە هەر ئەویان دیتبوو. لەناوچەی باڵەکایەتی هێنابوویان. ئەوەندەم پێکرا چوومە لای (معاون قضاء) لەسجنەکە پێمگوت تخوا ئەوە ئینسانیەتە؟ ئەگەر هەزار ژنی لەو تەمەنە بکوژن بەتەما نەبن یەك پێشمەرگە خۆی بەدەستەوە بدات. لەوێ لەکابرام پرسی دەزانی (ولا تزر وازرة وزر اخرى) واتای چیە.؟

داوا لەگەنجانی خۆمان دەکەم فێری عەرەبی بن لەزمانەکانی تر باشترە تاکو تێبگەن ئەو دینە چەند گونجاوە بۆ هەموو کاتێك. ئەو منداڵە جوانە گوناهی چیە؟ کاتێك گەورە دەبێ نەزانی دایك و باوکی کێیە؟ جەنابی مەلای گەورەی کۆیە فەرموویەتی:

هەتا دەمرم لەبۆ کوردان دەناڵم
عیلاجیان چۆن بکەم هاوار بەماڵم
دەبێ من کەیفی چیم بەدنیا بێ
قەومی من وا رەزیل و ریسوا بێ
ئەوەی ڕێگەی لەکوردان گۆڕی
لەعنەتی خوا لەئەلحەد و گۆڕی

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٦٨ ، ٢٠١٥\٣\٧.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

زەرتك

– زەرتكی كۆرپەی تازە لەدایكبوو:

زەرتك بریتیە لەكۆبوونەوەی مادەی بیلیرۆبینی زەرداو لەناو خوێندا. كۆرپەڵە لەناو سكی دایكی ڕێژەی مادەی هیمۆگلۆبینی زۆر بەرزە. كاتێك لەدایك دەبێ، نزیكەی ١٥ گرام دەبێت. واتە لە هی دایكی زیاترە. بۆ ماوەی ٢ تا ٣ ڕۆژ ئەو خڕۆكە سورانە دەشكێن. دوای ئەوەی كۆرپەڵە بۆ خۆی هەناسە دەدات. ژیان و خواردن دەست پێدەكات. كاتێك خڕۆكەی سور دەشكێ، مادەیەكی لێ دێتە دەر Globin لەگەڵ Heam.

Heam ڕەنگی تێدایە، بەتایبەت كاتێك لەناو خوێن ڕێژەكەی زیاد دەبێ بەئەندازەیەك ناوچاوی زەرد دەبێ. هەروەها پێست زەرد دەبێ. ئەو مادەیە لەناو مێشك لەخانەكانیدا دەنیشێ. تێكیدەدا. كاریگەری زۆر خراپی بۆ داهاتووی منداڵەكە هەیە. ئەگەر هاتوو ڕێژەی لەناو خوێن سەركەوت بۆ ٨ گم كۆرپەكە چاودێری دەكرێت. ئەگەر گەیشتە ١٠ – ١٤ گم پێویستە Phototherapy لێبدرێ. یاخود بەر هەتاوی بدەی بۆ ماوەی ٣ تا ٤ ڕۆژ. وردە وردە ڕێژەكەی دێتە خوار. كۆرپەكە پێویستە ئاوی شیرینی زۆر بدرێتێ. تاكو لەگەڵ میز ڕەنگەكە فڕێ بدات. بەڵام ئەگەر ڕێژەكەی ١٨ گرام بێت، بێگومان پێویستی بەپاككردنەوەی خوێنی هەیە. واتە خوێنی خۆی دەردێنی و خوێنی پاكی تێدەكرێ. چەند جارێك ٢ تا ٤ جار ئەم كارە دەكرێت. تا ئەو كاتەی ڕێژەی Bilirubin لەخوێنیدا دێتە خوارێ.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئــەو کۆرپــەی بلیرووبینــی لەســەرووی ١٨ گرامــە، خــوێنی پــاك نەکراوەتــەوە، توشــی کێشــەی زۆر دەبێــت. لانیکــەم شــەلەل دەبێــت. یــان ناتوانیّ قسە بکات. زۆریان خواردنیشـیان پێناخورێـت. مردنەکـە بـۆ ئەوانـە زۆر زەحمەتە.

هەر خێزانێك کۆرپەکەی وای بەخاوەنەکەی کردبیّ، ژیانی تالّ دەبێـت، چونکە جەرگ عەزیزە. ناتوانی پشتگوێی بخـەی. تـاکو گـەورەتر بـیّ ژیـانی قورسـتر دەبـیّ چـونکە منداڵەکـە گەشـەی باشـە بـەلاّم مێشـکی تێکچـووە، ناتوانیّ قسان بکات و بڕوات، بەلاّم تێدەگات. ئینجا بـەخۆتان بـزانن دایـك و باوك و خوشك و براکەی لە چ دەردێکی دەروونیدا دەژیـن! ! لێـرەدا لۆمـەی پزیشکان دەکەم کە لەسەرەتای لەدایکبوونیان چاودێری ئەو جۆرە کۆرپانـە ناکەن.

– کام کۆرپە زیاتر توشی ئەو حاڵەتە دەبیّ؟

ئەوانەی پێشـوەخت لـەدایك دەبـن. لـەمانگی ٧ – ٨. ئەمـەش ئێسـتا بۆتە مۆدیل. پزیشك بۆ ئەوەی نەخۆشی لەدەست نەچـیّ، لـەدوای هەفتـەی ٣٦ پێیدەڵێن ئاوی کەمبووە. سـەری نەهاتۆتـە خـواریّ. بەسروشـتی نـابیّ. کەیفی خۆتە کۆرپەکـەت دەمـریّ؟ ئـەو قسـەیە بـیّ بنەمایـە. نەخۆشـەکەش دەترسێنن و سیزێریانی پـێش وەختـەی بـۆ دەکـەن. لـەو تەمەنـەش توشـی Jaundice دەبن. کارەساتەکە دووبارە دەبێتەوە. منداڵی ئیفلیج تەنیا بۆ خێزان کارەسات نیە. بۆ کۆمەڵگا و بۆ وڵاتیش کارەسـاتە. چـونکە خزمـەتی تایبەتی دەویّ. ئەو دایکەش توشی خەمۆکی دەبیّ. تەندروستی تێکدەچیّ.

لەسـاڵی ١٩٨٧ خـزمێکم بـە ٧ مـانگی لەنەخۆشـخانەی منـداڵبوون کۆرپەکەی بوو. دکتۆرەکە پێی گوتبـوو هـیچ عـەیبی نیـە. بیبـەوە ماڵـەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دایکی شەهیدم هەمینەخان چووبوو بۆ لایان. منداڵەکە یەك مانگ بوو لەناو لانك. هاتەوە ماڵ گوتی: کچم منداڵەکەی نەوالی تەواو نیە؟ چاوی دەسورێ. لاقیم فەحس کرد باش ناجولێ! ! بەڕاستی دایکم زۆر لێزان بوو. کاتێك چووم پشکنینم بۆی کرد. قسەکەی دایکم زۆر تەواو بوو. کۆرپەکە شەلەلی هەبوو. دایکە گەنجەکە نازانی. ئینجا گلەیی زۆرم لەپزیشکەکان کرد. گوتم لەبەرچی ڕێژەی Bilirubin ۱۸ گرام بوو بۆتان نەگۆڕی؟ ئەوە لەمێشکی داوە. دایك و باوکەکە ئێستاش دوای ئەو هەموو ساڵە هەر لەخەمی (حەمە) دانە. چونکە بۆتە پیاو. دوای ئەوەی ۲۰ جار زیاتر هاتوچۆی بەغدایان پێکرد و چەند عەمەلیاتیان پێکرد. ئینجا لەزەوی جودابێتەوە. بەخواری دەڕواو قسەی بۆ ناکرێ. ئەگەرچی زیرەکیشە. زۆر خۆشمان دەوێ. بەڵام مرۆڤێکی بەسودی لێدەرنەچووە، نە بۆ خۆی نە بۆ کەسوکاری و کۆمەڵگەش.

پێویستە وەزارەتی تەندروستی بەخۆیدا بچێتەوە. ئەو هەموو منداڵە ناکامە بۆچی؟ ئەو هەموو سیزەریانە بۆچی؟ لەپێناو پارە؟

– هۆکاری دیکەی زەرتك:

ئەگەر دایکەکە نەخۆشی شەکرەی هەبوو، لەگەڵ دووگیانیەکەی منداڵەکەی کێشی لەحاڵەتی ئاسایی زیاتر دەبێ. ٤،٥ تا ٥ کگم دەبێ. ڕەنگی زۆر سوورە. خوێنی خەستە. دوای لەدایکبوون خرۆکەکان زۆر دەشکێن. مادەی Heam کۆدەبێتەوەو ڕێژەی Bilirubin لەخوێنی زوو زیاد دەکات. لە ڕۆژی ۳–٤ دەگاتە ڕێژەیەکی ترسناك. بەگشتی هۆکارەکانی تری زەرتك ئەمانەن:

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١- دەرمانی زۆر دەبێتە هۆی شکاندنی خڕۆکە سوورەکانی کۆرپە.

٢- کاتێك کۆرپەلە توشی هەوکردنی سیەکانی بێ و تا بکرێ خڕۆکە دەشکێ و مادەی بیلیڕوبین کۆدەبێتەوە.

٣- دایکەکە خوێنی -Rh و کۆرپەکە وەك باوکی +Rh بێت، ئەمەش کێشەیەکی دوور و درێژە. ئەو جۆرە کۆرپەیە لەدووگیانی یەکەمدا (دووگیانی تۆبەرە) پارێزراوە چونکە دایکەکە دژەکانی ناو خوێنی زۆر نیە، بەلاّم بۆ جاری دووەم زۆرە و دەگوازرێتەوە بۆ ناو خوێنی کۆرپەلە. خڕۆکەکان دەشکێن. توشی کەمخوێنی و کۆبوونەوەی مادەی زەردی دەکات و کۆرپەکە دەکوژێ.

لەساڵ ١٩٨٣ لەنەخۆشخانەی هەولێری قێرکاری نەخۆشێك هاتە بەشی (ئافرەتان و لەدایکبوون) بەتەندروستی زۆر خراپ. لەقەلاّدزەوە هاتبوو. ٨ منداڵی بەمردوویی ببوو. تەنها لەبەر ئەوەی جۆری خوێنی Rh-ve بوو. پیاوەکەی Rh+ve بوو. دوای ئەوەی ٢ هەفتە لەقاوش خەواندم تەندروستیەکەی باشتر بوو. چارەسەری ئەوەم بۆ دانا تاکو ٥ ساڵ دووگیان نەبێ. ئەویش بەگوێی کردم. دوای ئەوە کاتێك دووگیان بوو. سەرپەرشتیم کرد. بوو بەدایك. دەرزیمان لێدا. ئینجا ٢ منداڵی دیکەشی بوو.

کاتێك میللەت رۆشنبیر بێت، کێشەی تەندروستی کەم دەبێتەوە. میللەتی تەندروست پێشکەوتن بەخۆیەوە دەبینێ..

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٩٠ ، ٢٠١٥\٨\٢٢.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

شێرپەنجەی مەمك و هێلكەدان

لەجیهاندا بەگشتی ڕێژەی شێرپەنجەی مەمك واپیشان دەدات كە زیادی كردبێ. لەڕاستیدا ئەو نەخۆشیە دەستنیشانكردنی باشتر بووە. ئافرەتان زیاتر ئاگایان لەخۆیانە و ڕێژەیەكی زۆرتری لێ دەستنیشان دەكرێت. بۆیە وادیارە ڕێژەكە زیادی كردبێت.

لەولاتانی ئەوروپا بەگشتی ، بەتایبەت بەریتانیا خزمەتگوزاری تەندروستی بۆ هەموو هاولاتیەك یەكسانە. هەر دەڤەرەو كلینیكی تایبەتی خۆی هەیە. هەموو خێزانێك پێویستە خۆی ناونووس بكات لەلای پزیشكی خێزانی، كە پێی دەگوترێت G. P. General Practitioner.

ئەگەر هەر كێشەیەك لەئەندامانی خێزان ڕوویدا، پێویستە بچێتە لای پزیشكی خۆی. ئەوجا ئەگەر ئەو دوای پشكنینی جوان هیچ گومانێكی لێ پەیدا كرد لەدەستنیشانكردنی دەردەكەی، ئەوا بەنامەیەك ڕەوانەی پزیشكی تایبەتی دەكات لەنەخۆشخانە گەورەكانی ئەو دەڤەرە. هیچ هاولاتیەك بەبێ خزمەت نامینێتەوەو هەر ئەندامێكی ئەو خێزانەش فایلێكی تایبەت بەخۆی هەیە. ئەگەر هاولاتیەكە ویستی لەنەخۆشخانەی تایبەت خۆی چارەسەر بكات و چووە لای پزیشكی تایبەت. ئەویش نامەی لە G. P. دەوێت تاكو بزانی رابردووی ئەو نەخۆشە و بەسەرهاتی ژیانی چۆن بووە؟

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

فـەقیر و دەوڵەمەنـد لەلایـەن .G. P بەیـەك چـاو تەماشـا دەکـرێ. پزیشکی پسپۆڕ بەیەك پێوەر چارەسەری خەڵك دەکـات. جـا تەماشـا بکـەن ئەو هەموو ملیۆن کەسە چۆن بۆ مەبەستی خزمەتگوزاری بەرنامـەی لەلایـەن دەوڵەتــەوە بــۆ دارێــژراوە تــەنیا بــۆ ئــەوەی هاوڵاتیــان رازی بــن و ســکاڵا لەپزیشکان نەکەن.

دوای خوێنــدنی ســەرەتایی، گــەورەترین بودجــە لەتەندروســتی مــرۆڤ خەرج دەکرێ. ژن و پیاو و کوڕ و کچ بۆیان نیە خوێنـدنگا بـەجێبهێڵن تـاکو تەمـەنی ١٧ سـاڵ. ئـەوجا ئـەوکات کـەیفی خۆیـەتی کۆلیـژ دەخوێنێـت یـان کاسبی سەربەخۆ دەکات.

هەموو ئافرەتێك لەتەمەنی ٣٥ ساڵی بۆ سەرەوە تـاکو ٧٥ سـاڵی، دوو سـاڵ جارێـك نامــەی تایبــەتی بـۆ دێـت لەلایــەن پزیشـکی خـۆی. بـیری دەهێنێتەوەکە پشکنین بـۆ مـەمکی بکـات. چـونکە ئەگـەر گرێیـەك هـەبێ و جێگەی گومان بێت و زوو دەستنیشان بکرێت، ئەگەری چاکبوونەوەی ٩٥٪. بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە هەسـتی بـەخۆی نـەکردبێ و نەچـووبێتە پشـکنین و گوێی بەبەرنامەی پزیشکەکەی نەدابێت و گرێی پەیدا کردبێـت، دوای هـەموو چارەسەرێك ئەگەری چاکبوونەوەی ٨٥٪ە.

بۆچی لەگەڵ شـێرپەنجەی مـەمك پێویسـتە پشـکنین بـۆ هێلکـەدانیش بکرێت؟ چونکە هێلکەدانی ئافرەت ئەو هۆرمۆنانە دروست دەکات کە گەشـە بەخانەی شێرپەنجەی مەمك دەکات وەك ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن.

هەرچەندە پزیشکی نەشتەرگەر لێزان بێت و دەستەکانی زۆر بـەجوانی بـەئارامی کـار بکـات، وەك پەنجـەکانی بـەڕێز مامۆسـتای گـەورەمان (د.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

عبدالرزاق الدباغ) تەمەن درێژ بێت، یاخود ئەوا چەند خانەیەك هەر پەڕیوە لەو خانە نامۆیانە کە لەگەڵ لمفاویات دەگوازرێتەوە بۆ شوێنێکی تر کە بەچاو نابینرێت. بۆ نمونە بۆ مەمکی ئەولا یان بۆ جگەر یان ناو هەناو یان هێلکەدان و یان...هتد. ئەوجا وەك دارێکی ئاوی بدەی، بەهۆی هۆرمۆنی هێلکەدانەوە گەشەی دەکات و نەخۆشیەکە هەڵدەداتەوەو ئەوجارە زوو بڵاودەبێتەوە. ئینجا ئەوکات کار لەکار ترازاوە. شەڕی ئەو هەموو خانانەی شێرپەنجە زۆر زەحمەتە. دەرمانەکانیش زۆر کاریگەری ناخۆشیان هەیە لەسەر تەندروستی ئافرەت.

لەئێستادا دەبینین خەڵکانێك روو لەدەرەوەی وڵات دەکەن. پەندێکی کوردی هەیە دەڵێ"کلی دوور دەرمانە". ئەگەرنا ئێستاش رۆژانە بەسەدەها نەشتەرگەری لەنەخۆشخانە حکومیەکانمان دەکرێ و گەنجی زۆر هەڵکەوتووشمان هەیە. لەنەخۆشخانە تایبەتیەکانیش پزیشکی زۆر باش هەن. سەدەها دکتۆری پێگەیشتوو. دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری شێرپەنجەش، رەوانەی نەخۆشخانەی نانەکەلی دەکرێن و لەوێ هەموو چارەسەرێکیان پێدەدرێت. دەرزی وا هەیە نرخەکەی ٢ هەزار دۆلارە و بێ بەرامبەر پێیان دەدرێت.

بەلام چونکە رێژەی نەخوێندەواریمان زۆرە، هاوڵاتیان نرخی خزمەتەکە نازانن. دەچن هەزارەها دۆلار لەدەرەوەی وڵات خەرج دەکەن کە چارەسەرەکەشی لەوەی هەولێر باشتر نابێت. بۆ نمونە نەخۆشێك لەهەولێر نەخۆشیەکەی بۆ دەستنیشانکرا بەپزیشکی ئێرە رازی نەبوو، چووە ئەردەن، لەوێ نەشتەرگەری مەمکی بۆ کرا. بەلام بەداخەوە دەستنیشانی شێرپەنجە سەرەتاییەکەیان نەکرد کە لەهێلکەدانی بوو. دوای ئەوەی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گەڕایــەوە شــێرپەنجەکەی تەشــەنەی ســەند. لێــرە پێیراگەیشــتین و دەردەکـەمان بـۆ لابـرد و هـەموو خزمـەتێکمان پێشـکەش کـرد. دواتـر کـە چووبووەوە ئەردەن، هێشتا ئەوان رەخنەیان گرتبوو. گوایە نەشتەرگەریەکە بەباشی نەکراوە!! ئەمە چەندی بەچەند؟

میللـەت کـە نـەزان بـوو، نەخۆشـیش کـاری زۆر لێـدەکات. پزیشـکی فێڵبازیش زۆرە کە بەهەڵەیدا ببەن. چـونکە ئـەو پزیشـکانە روحمیـان نیـە و ئیمانیان بۆتە پول و پارە.

من زۆر سوپاسی ئەو پزیشکانە دەکەم کـە نەخۆشـیەکە بـۆ هاولاّتیـان لێکدەدەنەوەو ئاکامی دەردەکەیان تێدەگەیەنن. نەخۆشی شێرپەنجە عەیب نیە. هەموومان بۆی هەیە تووشمان بێت. بەتایبـەت لـەو ژینگـە ژەهراویـەی تێدادەژین. رێژەیـەك لەشـێرپەنجەی مـەمك پەیوەنـدی بـەجیناتی مرۆڤـەوە هەیــە. بــەلاّم بــەزۆری هەڵکەوتەیــە. ئەگــەر زوو چارەســەر بکرێــت و پێداچوونەوە لەولاّتی خۆی بۆ بکرێت چارەسەر هەیە.

بـەو بۆنەیـەوە دەمـەوێت بـاس لەهەنـدێك پزیشـکی تـارانیش بکـەم. بەڕاستی زۆر نەخۆش چوونەتە ئـەوێ. بەوپـەڕی ویژدانـەوە پشـکنینیان بـۆ کردوون و پێیـانگوتوون نەشـتەرگەریەکەت تـەواوە. نەیانهێشـتووە زەرەری مادی و تەندروستیان لێبکـەوێت. ئینجـا بـەدەروونێکی ئارامـەوە گەشـتێکی خۆشی ئێرانیان کردووەو گەڕاونەتەوە.

ئەم رەفتارەیان جێگای رێز و سوپاسە.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٩٢ ، ٥\٩\٢٠١٥.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

قەڵەوی و زیانەکانی

جەستەی مرۆڤ پێکهاتووە لەئێسقان، گۆشت (کە ماسولکەیە و شریتەکانی بەیەکتری دەبەستێتەوە)، چەوری ژێر پێست، ناو هەناو، ئینجا پێست کە گەورەترین ئامێرە.

لەناوەوەش مێشك و دەمارەکان و گورچیلە و دڵ و جگەر و فاتەڕەشە و ریخۆڵەکان و دەمارەکانی خوێن هەن کە خوێن دەگوازنەوە لەگەڵ لمفاوییەکان.

کۆی ئەو پێکهاتانە لەمرۆڤی پێگەیشتوو بەتەرازووە. هەرکەسەو بەقەبارەی ئێسقانی خۆی. ئەوەش جیناتە Genetic. ئافرەت بەژنی کورتترە لەپیاو و ئێسقانی باریکترە و چەوری ژێر پێستی زیاترە. هەر بۆیەشە شێوەی ئافرەت تەواو جیایە لە هی پیاو. لەبوونی چەوری لەمەمك و لەڕانی و ...هتد.

کێشی لەشی مرۆڤ بەپێوەری BMI دەپێورێت کە (ئەدۆلف کیوتیلیت) دایهێناوە. بەپێی ئەم پێوانەیە کێشی لەشی مرۆڤەکە بەکیلۆگرام دابەشی دووجای درێژی باڵاکەی بەمەتر دەکرێت. بۆ نمونە ئافرەتێك کیچشی ٨٠ کیلۆگرام بێت و باڵاکەی ١٥٥ سم بێت، ئەوا ٨٠ دابەشی دووجای ١,٥٥ مەتر دەکرێت، واتە ٨٠\١,٥٥دووجار یەکسانە ٣٣.

جا ئەگەر هاتو بەپێی ئەم پێوەرە ئەنجامی کۆتایی ٢٧ زیاتر بوو، ئەوکەسە بەقەڵەو لەقەڵەم دەدرێت. خۆ ئەگەر لە ٣٠ تێپەڕی کرد، ئەوا زۆر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

قەڵەوە. لە ٣٥ زیاتر بێت، واتا قەڵەویەکەی نائاسابیە و کێشەی بۆ دروست دەکات. خۆ ئەگەر بگاتە ٤٠ — ٥٠ ئەوا ئەم جۆری قەڵەویە زۆر ترسناکە. مرۆڤەکە توشی هەموو کێشەیەك دەبێت. بەتایبەت نەخۆشی دڵ و جەڵتەی خوێن و شەکرەو جومگەکانیشی تێکدەچن. ئەوجا هەناسەی تەنگ دەبێت. کێشەی نوستنی دەبێت و گورچیلەکان بەباشی کارناکەن. چەوری لەجگەری کۆدەبێتەوە. کاری پاککردنەوەی خوێنی تێکدەچیّ. مادەی کۆلیستیرۆڵ لەخوێنیدا زیاد دەکات.

بۆیە من دەڵێم خواردنی زۆر قەبارەی مێشك زیاد ناکات. دڵ بەهێز ناکات. ماسولکە بەتین ناکات. ئێسقان بەهێز ناکات. ئەوەی لەشی مرۆڤ پێویستی پیّ هەیە لە ٢٤ کاتژمێر ١٥٠٠ یەکەی گەرمیە (کالۆری) بۆ کارکردنی ئەندامەکانی. ئەویش بەخواردنی ٣-٤ ژەم لە ٢٤ کاتژمێردا دەبێت وەربیگرێت. پێویستە ژەمەکان لەپرۆتین و کاربۆهایدرێت و چەوری پێکهاتبی. چونکە هەریەکە لەو مادانە پێویستن بۆ کارکردنی ماکینەی لەشی مرۆڤ. هەروەها مادەی چەوری پێویستە تاکو ڤیتامینەکان لەناو ریخۆڵەکان هەڵمژرێن. مادەی پرۆتین بۆ بەردەوامی ماسولکەکان پێویستە. مادەی کاربۆهایدرات بۆ وزەی لەش پێویستە. ئەوەش هەمووی بەتەرازووە. لەقورئانی پیرۆزدا چەند ئایەتێك بەناوی (المیزان) هاتووە. لەسورەتی (الرحمن)دا دەفەرمویّ: "الا تطغوا في الميزان... ولاتخسروا الميزان".

بۆیە ئەگەر هەر بنیادەمێك کاتی نانخواردن بزانیّ و گەیشتە رادەی تێربوون، پێویستە دەست هەڵگریّ و خواردنی زیادە نەخوا، چونکە ئەو زیادەیە لەلەشدا کەڵەکە دەبێت و کێشە بۆ جگەر و گورچیلە و دڵی دروست دەکات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێمە نازانین ئەو خواردنانەی لەبازاڕ هەن چیان تێدایە. بێگومان زۆر لەو گۆشت و خواردنانەی لەناو غریزەر بەستوونی زیان زۆر بەمرۆڤ دەگەیەنن. ئەوجا زیاتر بیخوات زیانی زیاتری پێدەگەنن. یەك ملیار نفوس لەهیندستان گۆشت ناخۆن. زۆر تەندروستیان باشە و ولاتی خۆیان پێشخستووە. دەشبینین چۆن نەخۆشەكانی ئێمە بۆ چارەسەری جۆرەها نەخۆشی روو لەهیندستان دەكەن.

لەهەموو ولاتانی دونیا ئافرەتان بەپێ دەڕۆنە بازاڕ، یاخود سەگ یان پشیلە دەبەنە گەڕان بۆ ماوەی ٣–٤ سعات لەناو پارك دەگەڕێن. ئافرەتی ئێمە تاكو دونیا پێش دەكەوێ، دەچنەوە سەردەمی تاریك. لەش و لاریان بە عەبای رەش داپۆشیوە. بێگومان هەتاو لێیان نادات. ئێسقانیان سست دەبێت. ڤیتامین D كەم دەكات. ئەوجا جومگەكانیان ژان دەكات. ئەوە بەنەشتەرگەری باش نابێ. بە رۆیشتن و جولانەوە و كەمخواردن باش دەبێت. نەخۆش هەیە بالآی ١٥٠ سم و كێشەكەی لەسەرووی ١٠٠ كیلۆیە!!
دەشلێت بەخودای هیچ ناخۆم. ئێمە هەر بەعائیلە قەڵەوین!!

باشە دەزانین هەندێك خێزان هەن مادەی Leptinیان زیاترەو زۆرتر چەوری لەلەشیان دەنیشێت، بەلآم دەبێ چەوری و شیرینی زۆر كەمبكەنەوە. ئەوكات پێویستیشیان بەنەشتەرگەری نابێ. بەڵكو بەوەرزش و رۆیشتن باش دەبن. كە ئەمەش خەرجی ناوێ، تەنها چەوری لەشی تێدا خەرج دەبێت. ئەم قسانە مانای ئەوە ناگەیەنێت كە مرۆڤ هیچ نەخوات. بەلآم دەبێت خۆراكی هاوسەنگ بكات و بەتەرازوو خواردن بخوات و بەردەوامیش جوڵەی هەبێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کەم بخۆن زوو زوو میوەیەك بخۆن. زۆر بجولێنەوە. رۆژانە ٢ سعات بەپێ برۆن. ئەگەر ئەمە بکەن دووردەکەونەوە لەپزیشك و دەرمان و تەندروست دەبن.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٩٣ ، ١٢\٩\٢٠١٥.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆچی روحمی ئافرەتان لێ بکرێتەوە؟

لەزۆر ئەڵقەی تردا باسمان لەکێشەکانی ئەو دەزگایە کردووە کە ژن و پیاو لێك جودا دەکاتەوە. ئەویش دەزگای "روحم". واتە بەکوردی منداڵدان یان داینگەیە. ئەم دەزگایە زۆر گرنگ و پیرۆزە، چونکە ئادەمیزاد لەو شوێنە لەو ماڵە ژیانی سەرەتایی تاکو نۆ مانگ بەڕێ دەکات. ئەو ماڵە لەگەڵ خوشك و براکانی لەیەکتریان نزیك دەکاتەوەو خۆشەویستی و لەخۆبوردن و سۆز و بەزەیی و دڵسۆزیان بۆ یەکتر تێدا دروست دەکات.

چەندەها جار گوێمان لێبووە کە پیاوێك یان کوڕێك دەمرێت، خوشکەکەی هاوار دەکات بریا ئەمن بام لەشوێنی ئەو.

وەك هەموو ئەندامێکی لەشی مرۆڤ، روحمیش دووچاری نەخۆشی و کێشە دەبێت، جا لەگەڵ وێلاشەکەی یان لەگەڵ هەردوو هێلکەدان. لەجیهانی پێشکەوتوو ماوەی ٥٠ ساڵە ئامێری پێشکەوتوو لەو بوارە پەیدا بووە کە چارەسەر و پشکنینی نەخۆشیەکانی ئەو دەزگایە دەکات و هەوڵی پاراستنی دەدات چونکە ئافرەت بەبێ ئەو دەزگایە لەژنایەتی دەکەوێ.

بۆ نمونە پشکنینی سەرەتایی بۆ شێرپەنجەی روحم. هەروەها پشکنینی HPV ڤایرەسی زیاتر لە ٥٠ ساڵە بۆ ئافرەتان دەکرێ، چونکە ئەگەر خانەی خراپ لەناو سەری روحمەکەدا هەبوو، هەر زوو چارەسەر دەکرێ و نەخۆشیەکە تەشەنە ناکات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەوڵاتانی پێشکەوتوو ئافرەت لەتەمەنی ٣٠ ساڵیەوە نامەی بۆ دێتە ماڵەوە بۆ بەبیرهێنانەوە کە کاتی پشکنینی هاتووە. ئەویش بەمەوعیدی خۆی دەچێ و پشکنینەکەی بۆ دەکرێ. ئەوجا بەنامە وەلامی بۆ دێتەوە ماڵەوە. ئەگەر خانەی خراپی هەبوو، بانگهێشت دەکرێ بۆ پشکنین. ئەگەر هیچ گومانێک لەشوێنێك پەیدابوو، پارچەیەکی بچووکی لێدەکرێتەوە بۆ پشکنینی زیاتر. ئەمە نەخۆش و پزیشك دڵنیا دەکاتەوە. ئەگەر شوێنێکی ئەو روحمە خانەی خراپی لێ پەیدابوو، بەئامێر چارەسەر دەکرێ و روحمەکەی دەپارێزرێ. لەهەمان کاتدا تا پێنج ساڵ چاودێری دەکرێت.

ئەگەر هۆرمۆنەکانی لەشی ئافرەت تێکبچن روحم توشی کێشەی سوڕی مانگانە دەبێ!! بەلام ئەو هۆرمۆنانە چۆن تێکدەچن؟

١- قەڵەوی زیاد لەقەبارەی خۆی. نەخۆشی شەکرە.

٢- ئەگەر هێلکەدان توشی کێشە بێت.

٣- دەستێوەردانی پزیشکان بەدەرمانی هۆرمۆنی.

٤- دروستبوونی پۆلیپ و گرێ.

٥- هەوکردن بەهۆی هەوکردنی دەزگای پیاو.

٦- هەوکردن بەهۆی کورتاج و منداڵ لەبارچوون.

٧- دانانی دەزگای مەنع بەپیسی.

هەموو ئەو خاڵانەی سەرەوە چارەسەری خۆیان هەیە و نابێت روحم دەربهێنرێت.

لەئەمریکا پێداچوونەوەو لێکۆڵینەوە لەسەر خانەی سەرەتایی روحمی ئافرەت کراوە. لەساڵی ٢٠١٢ دەرکەوتووە ١٠٠ هەزار ئافرەت توشی شێرپەنجەی روحم بوونە. کە دەکاتە یەك ئافرەت لەهەر پێنج هەزار

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئافرەت. ئێمە رۆژانە گوێمان لێدەبێ فلاَن ژن لەترسی شێرپەنجە روحمیان دەرهێنا.

سالاَنە پشکنین بۆ ٤ هەزار ئافرەت دەکەم، تەنها روحمی دوو نەخۆشم بەهۆی شێرپەنجە و ئەستووربوونەوە (لەتەمەنی ٥٠ ساڵیدا) دەرهێناوە. ئەگەر لە هەزار حاڵەت یەك دانە روحمی بۆ دەربهێنرێت هەر زۆرە چونکە ئەگەر پشکنینی تەواو هەبووایە ئەویش کەم دەبێتەوە. جێگای پرسیارە لەنەخۆشخانە تایبەتیەکانی ولاَتی ئێمە ئەو هەموو روحمەی بێ پشکنین بۆچی دەردەهێنن؟ بۆ پارەیە یان بۆ راهێنان؟؟

کێشەکانی روحم دەرهێنان:

١- حاڵەتی دەروونی ئافرەتەکە ئەگەر لە ٥٠ ساڵ کەمتر بوو.

٢- توشی گەرمایی دەبێت و نیشانەکانی پیری لێ دەردەکەون.

٣- ئەگەر ئەو پزیشکە نەشتەرگەری باش نەبێ، بۆی هەیە میزڵدان و بۆری میزی بریندار بکات.

٤- هێلکەدان پیچش وادەی خۆی وشك دەبێت.

٥- زیانەکانی نەشتەرگەری بەگشتی، وەك هەوکردن و تێکچوونی ناو هەناوی و بەیەکەوەنوسانی خانەکان.

٦- مەترسیەکانی سڕکردن (تەخدیر).

٧- ئەگەر خوێنی تێبکرێت ئەویش زەرەری خۆی هەیە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

- روحم دەرهێنان لەکاتی منداڵ بوون:

ئەوە کارەساتێکی گەورەیە. دوای منداڵبوون زۆرجار هەیە ویلاشەکە نایێتە دەرەوە بەئاسانی. ئەوجا بەنەزانی دەستکاری دەکرێت و دەبێتە هۆی خوێنبەربوون لەو روحمە ناسکە کە تازە منداڵی لێ هاتۆتە دەر و بۆڕیەکانی خوێن کرژ نەبوونە. ئینجا جاری وا هەیە coagulation factor هەیە کە زۆر ترسناکە و خوێنەکە نامەیێت و وەك بۆڕی دێتە خوارەوە. ئەگەر پزیشکەکە زانا نەبێت، وادەزانێت بەلابردنی روحمەکە نەزیفەکە رادەگرێت، بەلام ئەمە هەڵەیە. پێویستە بەپەلە بانگی پزیشکی لێزان بکرێت بۆ چارەسەری. رێگا هەیە بۆ گرژبوونەوەی روحم. نەشتەرگەری تایبەت هەیە تاکو بیپارێزی لەدەرهێنان. ئەم حاڵەتانە قەت لێخۆشبوونی نییە. کە ئافرەتی گەنج روحمی دەربهێنرێت، چونکە پزیشك نەیتوانیوە خوێنرێژیەکەی رابگرێت.

ئەگەر روحمەکە توشی شێرپەنجەی ویلاش بوو، هەموو ماسولکەکانی داڕزابوو، چار نیە دەبێ روحمەکە دەربهێنرێت و بە نەشتەرگەری تایبەت بۆڕیەکانی بۆ گرێ بدرێت تاکو نەخۆشەکە گیان لەدەست نەدات. تا ئەو کاتەی دەگەیەنرێتە سەنتەری چارەسەری شێرپەنجەی ویلاش.

جار هەیە بەهۆی گرێوە روحم زۆر گەورە دەبێ و هەموو ناو سك پڕدەکاتەوە. بەتایبەت لەو کچانەی مێردیان نەکردووە. لەم رۆژانە ٢٩ گرێی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەقەبارەی پرتەقاڵ و لیمۆم لـەروحمی کچێکی ٣٩ سـاڵان دەرهێنـا. ئێسـتا ئەو دڵخۆشە بەوەی روحمی ماوەو سوڕی مانگانە دەبینێ.

گۆڤاری سڤیل ژمارە ٢٩٤ ، ١٩\٩\٢٠١٥.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پیرۆزی ئاو و نەزانیی مرۆڤ

لە سەرەتاوە بابزانین لە ناو رەحمی دایك دادەمەزرێین، خواوەندی پەروەردیگار دەفەرمووێ: (الم نخلقكم من ماء مهين) (المرسلات:٢١) ئینجا لە سورەی (العلق:٢)، دەفەرمووێت: (خلق الانسان من علق)، واتە (پارچە قورێك) لێرەدا نامەوێ زۆر لەسەر بنیادەم بدوێم، بەڵام باسی بەرزی و پیرۆزی ئاو دەکەم، جگە لەوەی هەموو گیانلەبەرێك لە ئاو دروستکراوە ٨٥٪ هەمووشیان هەر ئەو ئاوە پیرۆزەیە، بێ ئاویش هیچ گیانلەبەرێك ناژی و سەوزایی سەر زەوی و دارستانەکان نابن. گۆی زەوی پێکهاتووە لە ئەستێرەیەك شێوەی وەك هێلکە وایە، باکوور و باشووری گۆیەکە بە بەفر داپۆشراوە، ئەویتر ٣ بەشی دەریایە و بەشێکی خاکە بە بیابان و چیاکانەوە، بێگومان بنیادەم لەو بەشە دەژی کە خاکە. کەمێك لە ئادەمیزادەکان لە باکووری گۆی زەوی دەژین (الاسكيمۆ)، خۆیان و ئاژەڵەکانیان ژیانێکی زۆر تایبەت و سەختیان هەیە، چونکە پلەی گەرما لەژێر ٤٠ پلەی سەدییە، واتە هەموو شتێك بەستویەتی (ئاویان نیە)، بەفر دەهێنن و بەئاگر دەیتوێننەوە و دەیکەن بە ئاو بۆ خواردنەوە. ئینجا بزانە چەند رێزی لێدەگرن، بە دڵۆپە خەساری ناکەن. باقی ٧ ملیارەکەی دیکە لەسەر گۆی زەوی و لەسەر چیا و دەشت دەژین. لە زۆر ئایەتەکانی قورئان پیرۆز ئەو باسە دووبارە دەبێتەوە، هەتاوەکو بە بیرتان بهێنینەوە، کە گیانلەبەری بێ ئاو تەنها ٣ رۆژ دەژی، ئاو نەگاتە دەمارەکانی دەمرێ، چونکە خوێنی وشك دەبێت و دڵی ئیش ناکات و هەناسە هاتووچۆ ناکات!

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئایا هەر یەك لە ئێمە رۆژی ٥ چرکە بیر لەمە دەکەینەوە ! ؟ ئەگەر وا بکەین ژیانمان وا سەخت نابێ. جاران پێش ١٠٠ ساڵ کاتێك ژیان لەسەر گۆی زەوی بەردەوام بوو. هەرچی دەیانناسین لە زانا و دانایان و فەیلەسوفەکانی دنیا، ئەو کات ژیانیان تەرخانکرد بۆ پشکنینی زەوی و ئاسمان و دەریاکان، سەرو بنی دنیا گەڕان، بە زانستی وردبین (میکرۆسکۆب)یان دروستکرد دوای ئەوەی (عدسات) شوشەیان لە زەوی دەرهێناو کردیانە میکروسکۆب، میکرۆباتیان دۆزییەوە. کە دەبێتە هۆی نەخۆشیەکان ئینجا تەلەفۆن و بەرقیە پەیدا بوو، ئینجا کارەبا دۆزرایەوە ژیانی ئادەمیزادی بە یەکجاری گۆڕی، لەگەڵ چەندین داهێنانی تر.

دێمەوە سەر باسی (ئاو) تا بیست ساڵیش پێش ئێستا کەسی ئێمە ئاوی ناو دەبەی نەدیتبوو، هەروەها لە وڵاتانی پێشکەوتوش ئاوی ناو شوشەو دەبە بەکار نەدەهات، تەنیا لە چێشتخانە و ئوتێلەکان پەیدا بوو ئەویش هەمووی نا، ئێستاش هاوڵاتیانی بەریتانیا هەر ئاوی گشتی بەکار دەهێنن، کە لەبۆڕیەکانەوە دێتەدەرەوە. چەند شتێك لە کوردستان روویداوە کە هەموو کەس ئاوی ناو شوشە (بوتڵ) دەخواتەوە ! ؟ ئایا پاکترە ؟ هەرزانترە ؟ یان بەرەکەتی لەناو هەیە ؟

١- بۆریەکانمان بە زۆری کونە و ژەنگی هێناوە، واتا ئاوی پاکی ژێر ئەو خاکە نازدارە لەناو بۆڕی ژەنگاوی شکاو دەگاتە ماڵەکاکان.

٢- تانکی کۆکردنەوەی ئاوی گەرەکەکان مامەڵەی تەندروستی لەگەڵ ناکرێ و پاك ناکرێتەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣- لە گەرەکە هەژارەکان، ئاوی پیس و پاك تێکەڵاو بووە، بە هۆی شکانی بۆرییەکان و نەبوونی سیستەمی (ئاوی پیسی ماڵەکان) و کردنەوەی مامەڵەی زانستی بۆ پاککردنەوە.

٤- پرۆپاگەندەی ئەو کۆمپانیایانەی ئاو لە دەبە دەکەن، دەنگۆی ئەوە بڵاو دکەنەوە ئەوە ئاوی (حەیاتە) هەرچی بیخواتەوە تەندروستی باش دەبیٚ!

خاڵەکانی سەرەوە ڕاستن بەڵام خاڵی چوارەم چەند ڕاستە؟ ئەو شوشە نایلۆنەی ئاوی تێدا کۆدەکرێتەوە لە ماددەی نەفتی دروستکراوە، هەر کاتێك گەرمای لێدا ماددەی پولی هایدرۆکاربۆنی لێدەبێتەوە و دەچێتەوە ناو ئاوەکە و دەچێتە ناو لەشی مرۆڤ، زۆر خانەی بەرگری لەش دەکوژیٚ، ئینجا ئەگەر لە دووکانەکان زۆر مایەوە و لەبەر هەتاو دانرا، زیاتر ژەهراوی دەبێت، کاردەکاتە سەر مێشك و بە تایبەتی منداڵان. بەداخەوە ئەوەی پێیدەڵێن بازاڕی ئازاد زۆر زەرەری لە هاوڵاتیانی ئەو سەردەمە داوە، چونکە میللەت نازانیٚ، سیستەمی تەفتیش و کوالێتی کۆنترۆڵیش لە ژێر ترس و هەڕەشە کار دەکات. لە وڵاتی کەندا و فەرەنسا بۆیان دەرکەوت مادەی نایلۆن زیانی لەسەر لەش هەیە، ئاوی کانیەکان لە شوشە دەکەن، زۆر کارگەی وایان لە کەنداو دروستکردووە، کە ماددەی گەنمەشامی دەکەنە شوشەی ئاو، ئەوە شوشەیەکی ڕوەکیە بۆ ماوەی ٦ هەفتە دەبێتەوە خاك. ئێمە بە سەدان تۆن ئەو نایلۆنە فڕێدەدەین و خەکەکەشمان پیس دەکات و بۆ هەزار ساڵیش پاك نابێتەوە. زیانەکانی بۆ هەوا و خاك و ئاژەڵ ناهێتە حیساب! ئێوە دەمێکە گوڵی بەهاران لەنێو دەشت و چیاکان نابینن! جارێك نەتانپرسی بۆچی نەماوە؟ بێگومان هۆیەکەی دیارە خۆمانین. زۆر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گوناحە ئەو خاکە والێبکرێت گوڵ و زینـدەوەر بکوژرێـت، هـەر ئێمـە لەسـەر زەوی نابین، نەوەکانی دوای ئێمەش هـەن. بـا لەبـەر خـاتری ئـەو ڕەمەزانـە پیرۆزە بە خۆماندا بچینەوە، ئاوی سروشتی کە لەناو بۆڕییەکان بۆمـان دێ، هـەر ماڵـە و بـۆ خـۆی ئامێرێـك دابـنێ بـە شـێوەی (فلتـەر) واتـە دووبـارە بیپاڵێوتـەوە، ئینجا بیخواتەوە بۆ خواردن دروستکردن بەکاری بهێنن، ئـەوی تریش بۆ خۆشوشتن زۆر باشە. بـەڵام ڕێـزی لێبگـرین بـە سـۆندە لـە کۆڵـان نەیرژێـژینین. ئامۆژگـاری منداڵـەکان بکـەین نـایلۆن و شوشـە و وەرەقـە و کیسـەی خواردەمـەنی لـەکۆڵان فـڕێ نـەدرێ، ئـەوە بـە ئـاو پـاك نابێتـەوە، بڕواتان بێت لە وڵاتی سـەنگافورە فرێـدانی جگـەرە لەسـەر خـاك سـزاکەی (١٠) دۆلارە هەر بۆیە وڵاتیان وا پاکە. ئـاوی ئیفـراز ئـاوێکی پاکـە، جـاران هەموو ماڵەکانی کۆیە ئـاوی حـەمامۆکیان دەخـواردەوە، کەسـیش نـەخۆش نەدەبوو، ئیستا هەر کەسەی توانای هەبی ئاوی ئەو سەرچاوە و کانیانـە لـە لە ناو شوشەی نایلۆن دەکا و بە میللەتی دەفرۆشێت.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٤٠) ١٩/ ٧/٢٠١٤.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هێلکەدانی ئافرەت و کیسە

زۆر دڵتەنگ و نیگەرانم، کە ڕۆژانە ئەو بابەتە لە نەخۆشخانەکان دەبیستم، ئەگەر ٥ نەخۆش ببینم، بێگومان دوویان دەڵێن کیسم هەبووە و دووجار نەشتەرگەری کراوم، یان دەڵێن کیسم هەیە لە هێلکەدان، هەموو مانگیش چوومەتەوە لای دکتۆر، کەچی هەر دروستبۆتەوە !

خانمێك لە تەمەنی ٥٥ساڵیدا، ١٠ منداڵی بووە، ٣ ساڵە سوڕی مانگانەی تەواو بووە، هیچ نەخۆشییەکی نیە خۆی بڕیاری داوە بچێ سۆنارێك بکات، بێ ئەوەی پزیشك پشکنینی بۆ کردبێت، سۆنارەکەش لەلایەن تازە دکتۆرێکەوە فەرخە دکتۆرێکەوە کراوە، پێی گوتووە کیست لەسەر هێلکەدان هەیە. پاشان چۆتە دکتۆری ژنان، ئەویش کتوپڕ سکی هەڵدڕیووە ! هیچ کیسەشی تێدانەبووە، چ تەحلیلی پێ نیە، چەند مانگێکی تر دیسان کیس دروست بۆتەوە !

ئایا بۆچی ئەو سوکایەتیە بە ژنان دەکرێ؟

بڵێم خەتای ژنانە؟ یاخود کەسوکاری مێردەکەی؟ ئەگەر ئافرەتێك منداڵی هەبێ و تەمەنی بەسەر چووبێت، ئەوە زەرەرەکە هەر نەشتەرگەریەکەیتی، بەڵام ئەگەر کچ بێت، یان تازە هاوسەرگیری کردبێت، زەرەری زۆرە، چونکە دەستێوەردان لە دەزگای زاوزێ ترسناکە، جگە لەنەشتەرگەری بێ بنەما، لە داهاتوودا کێشەی منداڵبوونی دەبێت.

زۆر جار هەیە هێلکەدانێك بە تەواوی بڕاوەتەوە، گوایە کیسەی هەیە !

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

چونکە کاتێك سکی کردۆتەوە، دەبینێ خوێنرێژی لێدێت، بۆیە راناگیرێ ئینجا دەیسوتێنێ، هەروەك لێی کردبێتەوە وایە، ئیتر هێلکەدان پوچ دەبێتەوە. زۆر پزیشکی نەزان هەن واتێدەگەن ئەو خوێنرێژیەی هێلکەدان نەخۆشی شێرپەنجەیە، هەر یەکسەر دەیبڕێ! ئەگەر ئافرەت دەزگای زاوزێی تەواو بێت و روحم و ٢ هێلکەدان و ٢ بۆڕی گواستنەوەی هێلکەدانی هەبێ، مانگی جارێکی یەکێك لە هێلکەدانەکان هێلکەیەك دروستدەکات، لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنی مێشك کە غودەی ناو مێشك (pituitary) دەردەچێت، لەکاتێکدا رێژەی دەگاتە ئاستی خۆی ئەو هێلکۆکە بچووکە (ورەورە) دەبێت و قەبارەی زیاد دەکات بۆ ٢سم، (٢سم واتە٢٠ملم). ئینجا لە رۆژی ١٣ سوڕی مانگانە ئیشی لەسەر دەکات، دەیکاتەوە و دەیتەقێنێ. هێلکۆکە لە ناو ئاوەکەی دێتە دەرێ و بۆڕی رەحم هەڵیدەمژێ، شوێنەکە نەختێ خوێنی لێدێ، جار هەیە خوێنی زۆری لێدێت، ١٥ تا ٢٠ مللترخوێن، واتە نیو پیاڵە. ژانە سکی ژنان ناوەندی مانگان لەبەر ئەوە خوێنرێژییەیە، ئەو کیسۆکەی دەمینێتەوە. هۆرمۆنی پرۆجیستیرۆن دروستدەکات ئەگەر دووگیان نەبوو لە دوای دوو هەفتە بچووك دەبێتەوە جاریش هەیە بچووك نابێتەوە دەمێنێتەوە، بە تایبەتی لەو ئافرەتانەی هێلکەدانیان بەرگەکەی رەقە، واتە توندە. بەو شێوەیە کیسەکە دەمێنێتەوە، کە زیانی نیە گەر بووە دووگیانیش. یارمەتی دامەزراندنی هێلکۆکەی پیتێندراو دەدات. لە دیواری رەحم تا وێلاشەکە دەست بەکاردەبێ، بۆ دروستکردنی هۆرمۆنی پرۆجیستین، کە پێیدەڵێن هۆرمۆنی دووگیانی. ئەگەر هاتوو ئافرەتەکە هاوسەری هەبێت، ئەوا نەشتەرگەری دووگیانی دەبێتە رێگر لە دروستبوونی کۆرپەلە، چونکە هاوسەنگی لەشی تێکدەچێت. رێنمایەکانی کۆلێژی بەریتانی و ئەمریکی، بۆ چارەسەری

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کیسەی هێلکەدان، لە تازەترین ڕاپۆرتدا هاتووە، ئەگەر کیسەکە تەنها ئاوی ساف تێدا بوو، دەستکاری ناکرێ، (ئەگەر قەبارەکەی ٨_٨سم بوو) واتە هێندەی پرتەقاڵێك. ئەگەر هەر بچووك نەبووەوە، بۆ ماوەی ٢ مانگ بە نازور تەماشا دەکرێت، ئاوەکەی رادەکێشرێ بۆ تاحلیل، چەند پشکنینێکی تری لەسەر خوێن پێویستە، ئەوەی کە نابێ بکرێت، هەڵدرینی سکی نەخۆشە بە هۆی کیسۆکەی هێلکەدان. چەند پزیشکێك هەن، ڕۆژانە نەشتەرگەری بۆ ئافرەتی بەستەزمان دەکەن، دەڵێن (زۆرت کیسە هەیە) ئەوە نەخۆشی نیە بەڵکو ورەورەکانی هێلکەدانن، لەبەر هۆی کێشی زیاد، جۆری خواردن نەجولانەوە لە شوێنی خۆیان و ...هتد. مانگانە نابن بە هێلکۆکە و لەسەر یەکتر کومەڵ دەبن.

چارەسەری ئەم حاڵەتە:

١.دابەزاندنی کێش. ٢. ئەگەر قەڵەو نەبوو، جۆری خواردنی بگۆرێت. ٣. ئەگەر لە ماوەی ٣ تا ٤ مانگ هەر چاك نەبوو، سوڕی مانگانەی تێکچوو، بە نازور ئەو بەرگە توونەدەی هێلکەدانی پەنجەرەی بۆ دەکرێتەوە، تا هێلکۆکە دروستبێت و بێتە دەرەوە، نەك سوتاندنی، بە هیچ زانستێك سوتاندنی هێلکەدان نابی بکرێت، چەند سەنتەرێکی جیهانی زۆر لێزان هەن، کە بە لێزەری تایبەت بە هۆی نازور کونی بۆ تێدەکەن.

لەساڵی ٢٠٠٤ تا ئێستا ٣١٥ لایرۆسکۆپم بۆ ئەو حاڵەتانە کردووە، خۆشبەختانە ٦٠٪ سەرکەوتنی باشیان بە دەستهێناوە، بە تایبەت لە بواری نەزۆکی درێژخایەن، نەخۆش هەیە دوای ٢١ ساڵ دووگیان بووە، ئێستا ٢ تا ٤ منداڵی هەیە. زۆربەیان کێشەی سوڕی مانگانەیان نەماوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

وادیارە پزیشکان بە گوێمان ناکەن، زۆر هاوارم کردووە تکایە دەست لە نەخۆش هەڵگرن، تەنیا بۆ کەیف و گیرفانی خۆتان، ئەمە هیچ سوودی نیە، زیان لە خۆیان و لە نەخۆشەکەش دەدەن. سوپاس بۆ خوای گەورە لەماوەی ١٩٨٢ تا ٢٠١٥ لە وڵاتی خۆم زیاتر لە ٦٥٠ لایرۆسکۆپم ئەنجامداوە، تا ساڵی ٢٠١٤ لە نەخۆشخانەی حوکمی لە (جمهوری رزگاری) بەداتا هەمووی ماوە یەك نەخۆشم لەساڵی ١٩٨٤ لە نەخۆشخانەی جمهوری پێویستی بەکردنەوەی سکی هەبوو، ئەویش یەکسەر چارەسەرم کرد دواتر منداڵی پەیدا بوو.

بانگەوازم بۆ پزیشکان ئەوەیە، ئەگەر نەشتەرگەرییەك نازانن، پێویست ناکات نەخۆش بکەنە ژێر بەنج، چونکە ئەویش ترسناکە، ئەگەر حەزیان لێیە فێر ببن فاریزە پێویستە کۆرسی تایبەتی بکەن، نەخۆش بەرازی کینی نیە، تاکو تاقی کردنەوەی لەسەر بکەن و (Ego)ی خۆتان رازی بکەن، خوێنەرانی بەڕێز ئەگەر پێیان گوتن کیستان هەیە بپرسن کیسەی چی؟ زەرەری چیە رای ٢_٣ پزیشك وەربگرن یەکسەر مەچوونە ژێر بەنج و نەشتەرگەری.

گۆڤاری سڤیل، ژمارە (٢٩٦) ٢٠١٥/١٠/١٠

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کاریگەریی دەروونی دەرۆزەکردن و هەست بریندارکردنیان

داوای لێبوردن لە خوێنەران دەکەم، ئەگەر واتێبگەن لە تەوەری تەندروستی دەرچوویم! بە پێچەوانەوە باری دەروونی هەر گیانلەبەرێك، بناغەی تەندروستی مێشك و جەستەیەتی. شاری هەولێری دێرین بە نموونە دەهێنمەوە وەك پایتەختی باشووری کوردستان. لەمانگی ٩ی ساڵی ١٩٦٧، دوای دەرچوونم لە کۆلێژی بەغدا، کارکردنم لەماوەی ٣ مانگ لە نەخۆشخانەی کۆماری فێرکاری، زۆر هەولم دەدا لە بەغدا بە گەڕانەوەم رازی نەدەبوون، چونکە دەمویست لە ولات و خزم و دۆستانم نزیك بم. هەوای پاکی هەولێر زۆر سەرنجی ڕاکێشام، دەشتی سەوزو فراوان لەدەوری شارێکی خنجیلانە و کۆنی بە ناوبانگی ئەو ولاتە، ئاسمانی شین و دارستانی بەرامبەر نەخۆشخانە دڵی بردبووم. هەروەها زۆر تامەزرۆ بووم بۆ شەقامی مەسیف، ئەو کات شەقامی ٦٠ مەتری قیرتاو نەکرابوو. ماڵەکانی سەر شەقامەکە یەکی ٢ هۆدە و حەوشێك و بە زۆری ئاژەڵیان هەبوو. شار ئارام بوو دەنگە دەنگ نەبوو، تا کاتی نوێژ گوێت لە دەنگی بانگ دەبوو، کە ئەویش دەنگێکی زۆر خۆشبوو. ئەوەندی پێنەچوو، شەڕی ناوخۆی نێوان پێشمەرگەکان لەلایەك و شەڕی نێوان جاش و جەیش و پێشمەرگەش لەلایەکی دیکە زەوقی تێکدام. دەروونی بریندار کردم گەنجێکی زۆری نازدار ڕووی لەنەخۆشخانە کرد بۆ تەشریح پاشان بۆ قەبرستان، ئەو شەڕانە لەبەر چی؟؟ ڕۆژێك بە ڕەحمەت بێ عەبدولڕحمان قازی و حاکم عەبدولقادر هەردووکیان لە ژووری ئیشکگری لەلام دانیشتبوون، چەند گەنجێکی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بریندارى شەڕيان هێنا، كە ديتيان من دەستم بەگريان كرد، دڵيان بۆم سوتا گوتيان تۆ هەستە بڕۆوە ماڵ، نەيانزانى من لەترسان ناگريم، بەڵكو لەناڕەزايى و خەفەتە بۆ ميللەتەكەم. زۆر شت هەيە بيرى بكەم بەڵام لە ماوەى ئەو ٩ مانگەى لە هەولێر بووم، تا ئەو كاتەى چوومە كۆيە پاشان بەغدا، يەك دەرۆزەكەر (سواڵكەر)م نەديت، دووبارە لەساڵى ١٩٧١ تاكو ١٩٧٩ لە بەريتانيا لە لەندەنى پايتەخت هيچ دەرۆزەكەرێكى سەر جادەم نەديت، ئەوەى سەرنجراكێش بوو، لە وێستگەى تراموای پياوێكى بە تەمەن هەبوو، يا گەنجێكى پرچ درێژ، ئامێرێكى مۆزيك ژەنيان پێبوو ، ئەو دەنگە خۆشەى ئەوكات ئێستا لە بن گوێم ماوە، ئينجا گەر هاوڵاتييەك پارەى كەميان لەسەر پارچە پەڕۆيەك بۆ دابنابا، زۆر مەمنون دەبوو پێكەنينى بۆ دەكردن، كەسيش نەبوو لە ١٠ بنس يان ٢٠ بنس يان ٥٠ بنس زياتر دابنێ، كە ناگاتە ٢٥٠ هەزارى ئێستا.

دەرۆزەكەرانى ئێستا

لە شارى هەولێر سەدان ترافيك هەيە، لە هەر ترافيكێك ٢ تا ٣ ژن بە منداڵى باوەشيانەوە وەستاون. ئينجا منداڵەكە لە تەمەنى ١ مانگى تاكو ٢ ساڵى. ئێستاش نازانم ئەو منداڵانە بۆچى هەمووى نوستوون؟ تۆ بڵێى دەرمانێكيان دابنێ بۆ خەوتن، زۆر ئاساييە، چونكە دەرمان فرۆشتن لەو وڵاتە ئازادە! ئەو ژنانە كە بەردەم ئوتومبێلەكان دەگرن و لە پەنجەرەى ئوتومبێل دەدەن بۆ پارە وەرگرتنە بە ١٠٠٠ ديناريش ڕازى نين. لەو ڕۆژانە ژنێكى جوان منداڵەكەى ٢ ساڵە بوو و نووستبوو، لێمپرسى: ئەتۆ لەكوێ هاتووى؟ زۆر بەسەر خۆمدا شكامەوە، لە وەڵامدا گوتى منيش وەك تۆ، منيش هاوڵاتيم خۆ لەئاسمان بەر نەبوومەوە! زۆر ڕەخنەم لە خۆم گرت و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گۆتم توخوا باشتر نەبوو پارەکەم بدابایێ و ئیحترامی خۆم گرتبا؟ یان دەبینی منداڵێك فلچەیەکی بە دەستەوەیە، جامی ئوتۆمبێلەکەت لێ پیس دەکا، ئەویش قەیدی ناکات کارێك دەکات، بەڵام ئایا مەسەلەی دەروونی ئەو منداڵانە چۆنە؟ پرسیارم لە منداڵێك کرد تەمەنی ٧ ساڵان بوو، گوتم کوڕم بۆچی لەمەکتەب نیی؟ ئەی دایك و باوکت؟ وەڵامی نەبوو. کێ لەمە بەرپرسیارە؟ با لە خۆمان نەگۆڕێین، بڵێین ئوتۆمبێلی تازە و مۆدیلێ، خانووی چەند قات، ئوتێلی ٢٥ نهۆمیمان هەیە، تۆ بڵێیی کوێی ئەو پێشکەوتنە وایکردووە دەرۆزەکەر ئەوەندە زۆر بێت؟ ئەوانیش بڵێن ئێمەش هەقی خۆمانە باش بژین! ئەدی ئەو هەموو دەرچووانەی پەیمانگا و کۆلیژەکان لە ماڵەوە چاوەڕوانی ڕەحمەتی خوانە، چی بکەن؟ ئەوانیش بچنە سەر شەقام بە شێوەیەك دەرۆزە بکەن تا معاشی باش بۆ بژێوی ژیان تەئمین بکەن؟ زەرەرمەندی هەرە گەورە لێرە هاوڵاتیە بەڕێزەکانن. چونکە رۆڵەی ئەو ژنانە لە خوێندن و لە ئامۆژگاری دایك و باوك دوورن، لەکۆڵانان هیچ فێرنابن، کاتێك دەگەنە تەمەنی هەرزەکاری دەروونیان برینداره، دەیانەوێ تۆڵە بکەنەوە! ئینجا کوشتن، دزی و ئیشی خراپە زۆر دەبێت، هەر ئەوەش هۆیەکانی زۆربوونیەتی. باسی سوتاندن و خنکاندن ناکەم، ئەمەیان تەوەرێکی تەواوی دەوێ. جاران لەکاتی پشوی هاوینان، لەماڵی باوکم لە هەیوانە گەورەکەی خۆمان دادەنیشتین، جاروبار باوکم شیعرەکانی سەعدی شیرازی بۆ دەخوێندەوە، لەفارسیەوە تەرجومەی کوردی دەکرد، هەمووی ئامۆژگاری بوو قەت لەبیرم ناچێ فەرمووی درۆکردن کلیلی هەموو خراپەیەکە، کەسێك درۆبکات، دزیش دەکات، کاری خراپتریش دەکا، پیاو کوژیش دەکات، دەشلێ من نەبوومە. منداڵی ئێستا ئامۆژگاری لەکێ وەربگرن؟ باوکانی ئێستا سەرقاڵی ژیانن، دایکانیش بەردەم تەلەفزیۆن

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەرنادەن لەبەر درامای بێتام و بێسوود. منداڵ لە تەمەنی ٢ ساڵ و نیو تا ٣ ساڵ، مێشکی تەواوە هەموو شتێك وەردەگرێ و فێردەبێ، بە زۆری منداڵان کە دایك و باوکیان کارمەندن، گوایە منداڵەکانیان خۆش دەوێ، هەریەکە ئایپادێکی بە دەستەوەیە، خەریکی یاری کردنە. پێویستە منداڵ ١٢ کاتژمێر بخەوێ، ئێستا لە ناو جێگاکانیشیان ئامێریان بەدەستەوەیە! جارانیش هەموو دەمێك فەقیر و نەدار و نەخۆش هەر هەبوو، بەڵام چونکە کۆمەڵگا تەندروست بووە، ئاگاداری یەکتر بوونە، هەر یەکە بەقەدەر خۆی یارمەتی یەکتریان داوە. بەرنامەی زەکات لە ئیسلامەتیدا زۆر جوانە، کەسی نزیك یارمەتی خۆی پێگەیشتووە بە پارە یاخود بە کاڵا، کەسیش منەت لەسەر کەس ناکات.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٧٣) ٢٠١٥/٤/١٨

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کارەساتی نەشتەرگەری کچان بەر لە هاوسەرگیری!

زۆر نیگەرانم بۆ ئەو کچانەی بێ پێویست دوور لە زانست چوونەتە ژێر چەقۆی پزیشکان. ڕۆژ نییە ئافرەتێك نەبینم کە سکی نەکرابێتەوە. ئینجا بۆ لابردنی ریخۆڵە کوێرە، یان کیسەی (بەناو هێلکەدان)! لە هەمووی ناخۆشتر و نایاساییتر ئەوەیە، کە هیچ ڕاپۆرتێکیان لەگەڵ نیە، کە بڵێت بۆچی ئەو کارە نارەوایە ئەنجامدراوە ! جاری ئەوەی لە ئێشکگری شەوانە ڕوودەدات، کاتێك ژنان بەهۆی ژانە سکەوە دەچنە بەردەم پزیشکی تازە، کەمیان لە نەشتەرگەری رزگاریان دەبێت. بۆ زانیاری هەر کچێك لەخوارەوە لای ڕاستەی ژان بکات، ئەوە ڕیخۆڵە کوێرە نیە. نیشانەکانی دیارە، کە ڕشانەوە و ژانی بەردەوامە کە وردە وردە زیاد دەکات ئینجا پلەی گەرمای بەرزدەبێتەوە لێدانی دڵی زیاد دەبێ.

زۆر پێویستە پرسیاری تەواوی لێبکرێت لەسەر سوڕی مانگانە تاکو بزانین ئەو ژانە لەکام ڕۆژی دەورەکەیە، ئەگەر لە ١١ تا ١٥ی مانگ بێت بێگومان نەخۆشەکە پێویستە لە چاودێریدا بمینێتەوە، تاکو ٢٤ کاتژمێر بەرەو باشی دەچێت هیچ پێویستی بە نەشتەرگەری نییە چونکە ئەو ژانە هی هێلکەدانیەتی. کە هێلکەدان دێتەدەرەوە جار هەیە نیو ئیستیکان خوێنرێژی لێ پەیدا دەبێت، وەتووشی ژانە سکی دەکات. جار هەیە لە سۆنار وا نیشاندەدات کە خوێن لەناو سکی کۆدەبێتەوە، ئەگەرهاتوو ئەو حاڵەتە بووە نەشتەرگەری ریخۆڵەشی بۆ کرا دەبینین ریخۆڵەکەی عەیبی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نیە، بەڵام خوێن لە ناو سکی هەیە، ئینجا دەست تێوەردان پەیدا دەبێت، جا ئەگەر بە کلاسیکی بێت (بە چەقۆ) یاخود بە تلیسکۆب (نازور)، ئەمە دەستتێوەردانە، کە زیان بە هێلکەدان دەگەیێنێ، جاری واش هەیە پزیشکەکە نازانێ چیە، پارچەیەکی باشی لێدەبڕێ، گەر هەمووشی نەبڕێ.

باشترین حاڵەت ئەوەیە وازی لێبهێنرێ و ریخۆڵەکە لابەرن مادام سکی کراوەتەوە. بەڵام بەداخەوە کەس بەم شێوەیە لێکدانەوەی بۆ ناکات. کە ئاییندەی ئەو ئافرەتە دەکەوێتە بەر مەترسی، کاتێك هێلکەدان لەگەڵ بۆریەی ڤالۆپ بەیەکەوە دەنوسێ. زۆر کچ هەیە لە منداڵبوون مەحروم بووە، لە دەرئەنجامی نەشتەرگەری. جاری دیکەش دەبینین کچ یاخود ژن سکیان کراوەتەوە، لەبەر کیسەی هێلکەدان، هیچ کیسەیان نەبووە، بەڵکو کیسۆکەی هێلکۆکە بووە و ئەو نەخۆشەش بەو نەشتەرگەریە توشی زەرەر دەبێ. ئەوەی سەرنجراکێشە زۆریان پشکنینی ئەو کیسۆکەیان بە دەستەوەیە و راپۆرتەکە دەڵێ (کیسۆکەی هێلکەدان)، ئەگەر نەخۆش نەخوێندەوار بێت پرسیار لە پزیشکەکەی بکات بۆچی؟ ئەگەر یاسا هەبێ، پێداچوونەوەی هەبێ، ئەو پزیشکە پێویستە سزای گەورە وەر بگرێ، کە ئەو ئیشە نارەوایە دەکات. کار و کاسبی پزیشکان بۆتە بازرگانی دەرمان و لەش، یەك لیستی دەرمان دەنووسێ، بۆ ئەوەی خاوەن دەرمانخانەکە و باڵەخانەکە رازی بکەن. لە بەرامبەردا داهاتی خۆیان زیاد بکەن، باڵەخانەی پێ دروستبکەن خوای گەورە لە سورەتی (الرحمن)، دەفەرموێت: ﴿الرحمن، علم القران، خلق الانسان، علمه البيان، والشمس والقمر بحسبان، والنجم والشجر يسجدان، والسماء رفعها ووضع الميزان، اللاتطغوا في الميزان﴾ لە ڕاستیدا ئێمەی بەنیئادەم لەو زەمانە ئەو تەرازوەی خواوەند باسی بۆ

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کردووه، له دهستماندراوه، خێر و شهڕ وهکیهکی لێهاتووه، چونکه کهس نیه لێکی جیا بکاتهوه. خوای گهوره لـه سـورهتی (موئمینـون)، دهفـهرمووێ: ﴿ولقد خلقنا الانسان من سلالة من طين، ثم جعلناه نطفة في قرار مكين، ثم خلقنا النطفة علقة، فخلقنا العلقة مضغة، فخلقنا المضغة عظاما، فكسونا العظام لحما، ثم انشأنا خلقا اخر، فتبارك الله احسن الخالقين﴾.

زۆر پێویسته پزیشکان ئهو ئایهته تێبگهن و ڕێزی لێبگرن و دووبـاره و سێباره بیری لێبکهنهوه، به تایبهت کاتێك پشکنین بۆ ئافرهتێك دهکهن، با بلێین ژانهسهری ههیه؟ تهنها پرسیاری لێبکهن، که ئایا دوایـن ڕۆژی سـوڕی مانگانهت کهی بوو؟ ئهگهر تێپهڕی کردبوو، پێویست ناکات بێ تیشـك گـرتن و موگناتیسـی و (CT) و (MRI) بـۆ خـاتری ئـهوهی شـوێنی خۆیـان لـه نهخۆشخانهکه خۆش بکهن و داهاتیان زیاد بکهن، بیخهنه بهر نهشتهرگهری. توخوا کهی ڕهوایه ئهو "نوتفه" لهناو ئهو شوێنه ناسکه (روحمی ئـافرهت) بیخهینه ژێر کاریگهری تیشکی موگناتیسی کـاره جوانهکـهی خواوهنـدی لـێ تێکبدهن؟

بێگومان ئهو کۆرپهیه ئهگهر نهشمرێ به خراپی دروست دهبێ.

ههر پزیشکێك ئهو کاره پیرۆزهی کرده بازرگانی بـۆ خـاتری بازرگـانی سهرمایهدار، خۆتانی لـێ بپـارێزن ئهگـهر نـا تـهرازووی لهشـتان تێکدهچـێ، ههموو ئافرهتێك مافی خۆیهتی هاوسهرگیری بکات، بۆ ئهوهی ببێت به دایـك، که پیرۆزترین و جوانترین پیشهیه.

گۆڤاری سڤیل ژماره (٣٠٠) ٢٠١٥/١١/١٤

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کۆنفرانسی جیهانی FIGO لەسەر تەندروستی دایك و منداڵ

دایـك و منـداڵی کـورد لـەو سـەردەمەدا لـە ڕۆژانێکـی ڕەشـدا دەژیـن، پیاوەکانیـان بـە نامرۆڤانـە تـیرۆر دەکـرێن، ئـەوانیش دەبنـە قوربـانی ئـەو کارەساتە چی بکرێت باشە؟ چۆن بتوانین بگەینە ئەو وڵاتانەی بە دەرامەتی زۆرکەم بە بەرنامەی باش خۆیـان هێناوەتـە پـێش، پێشبڕکێ لەگـەڵ وڵاتـە دەوڵەمەندەکان دەکەن؟ ئەوەتا سـریلانکا دوورگەیـەکی بچـوکە لـەخوارووی هیندسـتان، ٦٣ ملیـۆن کـەس ژمـارەی دانیشـتوانیەتی و بـە فرۆشـتنی چـا دەژین، کۆنفرانسێکیان راگەیاند. لە بەرنامەی رێکخراوی تەندروستی جیهانی پێشبینیان کردبوو رێژەی مردنی دایك و منداڵ ٥٠٪ بـەرەو دابـەزین بچێـت. لەمانگی ٨ ی ٢٠١٥ توانی رێژەی کەمکردنەوەی مردن بگەیەننە ٣٧ حاڵەتی مـردن لـەکۆی ١٠٠ هـەزار کـەس، کـە لـە وڵاتـانی پێشـکەوتوو ژمارەکـە ١٧ حاڵەتە.

لـە رۆژی ٢٠١٤/٧/٢٩ بڕیارمـدا بەشـداری ئـەو کۆنفرانسـە بکـەم، هـەر جۆرێك بێت بێ لێکۆڵینەوەش بێـت هـەر بچـم. لـەکاتی کردنـەوەدا دیـتم کـە ٨٩٥ کـەس بەشـداریان تێـداکردبوو، هـەموویان بـە خوێندنـەوەی سـرودی نیشتمانی هەستانە پێیان، سەرۆکی وڵاتیان بە جلی سپی و بۆینباغی سـوور هاتە سەر ستەیج و سڵاوی کـرد و لـە شـوێنی خـۆی دانیشـت، تـاکو هـەموو بەرنامەکان پێشەکەشکران، دەستخۆشی لـە پرۆفیسـۆرەکان کـرد و لۆگـۆی سـەرکەوتنی بەسـەردا دابەشـکردن. پاشـان خواحـافیزی کـرد. هەسـتمکرد

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەموویان زۆریان خۆشدەوێت. ئەوەی سەرنجراکێش بوو زۆربەی پرۆفیسۆرەکانی بەشداربوو لە وڵاتی ئەمریکا و بەریتانیاوە هاتبوون.

لەو کاتەوە کە سەربەخۆییان لەبەریتانیا وەرگرتووە، پەیوەندی باشیان لەگەڵ ئەو وڵاتەدا هەیە، بۆ خزمەتکردنی کۆمەڵگە، زۆر سوودیان لەیەکتر وەرگرتووە. ئێستاش سەیرم پێدێ، بەو هەموو بێدەرامەتیەوە (تێکرایی مووچە لەوێ ۲۰۰ دۆلارە) چۆن ئەو هەموو پێشکەوتنەیان بەخۆیەوە دیتووە. ناوی وڵاتی سریلانکا بە واتای (پڵنگ و شێر) دێ، بەڕاستی بۆخۆیان پڵنگ و شێرن. ئۆتۆمبێلی ۳ تایە لەسەر شەقامەکانیان زۆرە، نابینی مەسرەفی زیادە بکرێ، زۆریش قەناعەتیان هەیە.

دکتۆر بە گشتی هاوکارە لەگەڵ وەزارەتی خوێندنی باڵا و وەزارەتی تەندروستی بۆ ئەوەی ئاستی رۆشنبیرییان زیاتر بێت و لەکۆنفراسەکانی جیهانیشدا بەشدار بن.

زۆر باسی مافی ئافرەتیان کرد، کە ئافرەت دەبێ خزمەتی تایبەتی بکرێ، چونکە رۆڵەی دوارۆژ بەخێو دەکا. تەوەرێکی گفتوگۆیەکان لەسەر مافی گەنجان بوو، چۆن کچ لەدەستدرێژکردن بپارێزن و چۆن خزمەت بکرێ؟ ئەگەر ئافرەت دووگیان بوو بەپێی پێویست یارمەتی بدرێت.

رۆژێك بە تەنیا لەسەر ئەوە رۆیشتن چۆن دایکان لە دکتۆری نەزان و چاوچنۆك بۆ پارە وەرگرتن بپارێزن. زۆر دژی نەشتەرگەری سیزیریان بوون بەر لەوادەی خۆی ۹ مانگ و ۹ رۆژ. کە دەکاتە ۲۷۳ رۆژ. چونکە پێش ئەو ماوەیە روحمەکەی تێکدەچێ جارێکی تر دەکەوێتە حاڵەتی ترسناك. زۆر پێویستە نەخۆش بەشدار بێت لە بڕیاری نەشتەرگەری، نابێ بڵێی تۆ نازانی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەمن دکتۆرم! نەخێر ئەو خاوەنی لاشـەی خۆیـەتی و بڕیـاردەدا بچێتە ژێـر بەنج یاخود نا. ئەگەر حاڵەتەکەی ترسناك بوو، لەگەڵ کەسوکاری بەهێمنانە بەراورد دەکرێ و بڕیار دەدرێت.

هەرچەندە لەناو هۆڵی سـیمینارەکان لێکمدەدایـەوە و سـەیرم دەکـرد، بەڵێ هەڵەی پزیشکان لای ئێمە زۆرە، بەڵام نەخۆشەکە ڕۆڵی خراپـی هەیـە، چونکە دکتۆر بینین لای ئاسانە و هەرزانە ۳ تـا ٤ پزیشـکان دەکـات. ئنیجـا بەتەڵەوە دەبێ. هیچ بەرنامەیەکی حکومەتیش نییە یاخود پرۆگرامێـك نییـە لە وەزارەتـی پەیوەندیـدار کـە سـەیری کـاری پزیشـکان بکـرێ. سـەندیکای پزیشکان لە وڵاتی ئێمـە هـەر ئەوەیـە سـاڵانەی خـۆت دەدەی و هیچـی تـر، پێداچوونەوە نییە. شکاتکردن نییە. ئەگەر هـەبێ، لێکۆڵینـەوە نییـە. کـەی ڕەوایە بە کەسوکاری نەخۆش بڵێی بە دەست ئێمە نـەبوو ئەجـەلی هـاتبوو، نەزیفەکە ڕانەوەستا!!!

لە وڵاتێکی وەك هیندستان کە ژمارەی دانیشـتوانی نزیکـەی ۲ ملیـارە زیاد لە ۳۰۰ پزیشکی لێزان لە پسپۆڕی نەخۆشـییەکانی ئافرەتـان، منـداڵان، تەخدیر، سۆنار، شێرپەنجە هاتبوونـە کۆنفرانسـەکە. ئـەزموونی خۆیـان بـە (Data)باس دەکرد، هەموو هەوڵ دەدەن بۆ ئەوەی مردنی دایکان بەهۆی منداڵبوونەوە کەمبکەنەوە. ژمـارەی خێـزان لـە ڕێگـەی پێـدانی ناملیکـە بـۆ بەدەستهێنانی ئـامێری قەدەغـەکردنی دووگیـان کۆنترۆڵدەکـەن، بـە جۆرێـك زیـانی نـەبێت. دوای لێکۆڵینـەوەکان دەرکـەوت دانـانی ئـامێری IUCD بەدەستی پزیشکی لێزان، باشترین چارەسەرە بۆ کەمکردنەوەی منـداڵبوون. هەروەها باشترین ئامێریشە بۆ تەندروستییەکی باش.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەر لە ٣٠ ساڵ لێکۆڵینەوەیەکم دەستپێکرد، کە ئامێری قەدەغەکردنی منداڵم بۆ ٨٣٠ ژنانی کوردستان لە هەولێر لەنێوان ساڵەکانی ١٩٨٦-١٩٩١ لە نۆرینگەکەی خۆم دانا. تەنها پارەی ئامێرەکەم وەردەگرت، کە دەیکرد ٥ دیناری ئەوکات. لەکۆی ئەو ژمارەیە تەنها ٢ ژن کێشەیان بۆ دروستبوو، ئەوانیشم چارەسەرکرد، یەکێکیان چووبووە ناو سکی، چونکە دوای منداڵبوون بە ١ مانگ دامنابوو، ئەویش بەنازوڕ دەرمهێنا. ئەوی تریش فڕێی دابوو و حەملی پەیدابوو بوو، لەو کاتەدا ژنەکە دووگیانییەکەی پێخۆش بوو.

ئێستا بۆمان دەرکەوتووە هیچ زیانی نییە و خێزان ڕێکدەخا. ئێمە قوتابی کۆلێژی پزیشکی قۆناغی ٦ بووین لەسەنتەری (Family Planning)لەساڵی ١٩٦٦ لە بەغدا لەنەخۆشخانەی کەرخ. بەرنامە داندرابوو لەسەر بودجەی وەزارەتی تەندروستی ڕۆژانە ئەو کارە بۆ ئافرەتان دەکرا، هەر لەو کاتەوە فێری بووین.

زۆر پێویستە لەنەخۆشخانە حکومییەکان ئەو خزمەتە هەبێ. ئەگەر ژمارەی خێزان بوو بە ٤ منداڵ دایك و باوکەکەش دەتوانن ئاگاداری منداڵەکانیان بن، نەك بیانخاتە بەر ئیشکردن و لەخوێندن دوورکەونەوە، باشترین خزمەتگوزاری بۆ کۆمەڵی کوردەواری ئەوەیە خزمەتی دایکان بکرێ، تاکو تەندروستیان جێگیر بێ. هەموو بەشداربووان سووربوون لەسەر ئەوەی یارمەتی ئافرەتان بدرێ تاکو دووگیان نەبن، ئەگەر بە ویستی خۆیان نەبێ. یان ئەگەر بەهەڵە بوو پێویستە یارمەتی بدرێن بۆ لەبارچوونی بەشێوەیەکی زانستیانە، ئێمەش دەزانین لە زانکۆی (ئەزهەر) لەمیسر، زانایەکان ڕێگایان داوە پێش ئەوەی ڕوحی بێتەبەر، واتە لەمانگی یەکەم و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دووەم. چونکە ئەگەر ئێمە یارمەتی نەدەین لەنەخۆشخانەی حکومی، لەپشت پەردە بۆی دەکەن و توشی مەترسی دەبێت.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٥٣) ٨/١١/٢٠١٤

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

چ زۆرە دکتۆر زۆرە

با ئەو باسەتان بۆ بگێڕمەوە، ئاشکرایە بەدرێژایی ژیانم کە لە بواری پزیشکی کارم کردبێت، کە بەشی زۆری لەکوردستان بووە، هەمیشەش لەسەر نەخۆشە سەختەکان کارم کردووە، یا لەئاکامی دەست تێوەردانی بە هەڵەی پزیشکی نەزانەوە بۆ من ماوەتەوە. خوداش شەهێدە زۆر بەو نەخۆشانەوە ماندووبوومە. ئەوانیش خۆیان و خودای خۆیان.

چەند ڕۆژێك لەمەوبەر چوومە ناو نەخۆشخانەی PARی تایبەت، کە چەند هەفتەیەکە لەویٚ دەستم بەکار کردن کردووە. ئەو شوێنە پاك و خاوێنە، پڕە لە ئامێر، شیاوە پزیشکی لێزان و باش ئێشی تێدابکات. شکور بۆ خوا چەند پزیشکێکی زۆر باش لە هەموو بوارەکان وا دەستبەکار بوونە. پیاوێکی لای سیدەکان بەپیرمەوەهات و یەکسەر گوتی دکتۆر بۆچی ئەوەندەت (یەك ملیۆن و نیو) لەنەخۆشەکەمان وەرگرتووە؟ دکتۆر هەیە بەنیوەی ئەو قیمەتە دەیکات؟ با بڵێین بە زمانی سلێمانی ١٢ گەڵای لێوەرگیرابوو، بۆ نەشتەرگەرییەکی گەورە. زۆر جار بیستومە ئەودکتۆرانەی دێنە وڵاتمان تابلۆهەڵدەخەن: سەنتەری ئەڵمانی... سەنتەری بەریتانی... سەنتەرر ئەورووپی... ئەردەنی... ئێرانی... تورکی... تا دوایی زۆر جار بە هەوەنتە ٥٠ گەڵایان لەنەخۆش وەرگرتووە! بیٚ ئەوەی هیچ نەتیجەیەکی هەبێت. نەحۆشی وڵاتمان سکوتن و هیچ نالێن، ئەوەش لەبەختی خۆمانە! ڕۆژێك نەمان بیست یەك لەو سەنتەرانە لێکۆڵینەوەیان لەگەڵ بکرێت! یاخود

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کەرتی تەندروستی ئەگەر وەزارەتە یاخود سەندیکا بلێن بۆچی ئەوانە ٢ گەلآ لە نەخۆش وەردەگرن بۆ پشکنین؟ هەمان ئەو دکتۆرانەی لەناخی میللەتەوە هەلقولاون، چوونەتەوە ئەوروپا چەند سالێك خوێندوویانە، هاتوونەتەوە ناو میللەتەکەی خۆیان، راوەستانیان نیە، بزانم کامیان نیو گەلا لە نەخۆش وەردەگرێت؟ هاولآتیانی بەرێز لە بابەتەکە لام نەداوە نەخێر دکتۆر زۆر نیە وەك خۆلَ، چەندین جار گوێمان لیَ دەبێت دەلێن دکتۆر زۆرە، بەلَیَ هەمووی لە شوێنێك کۆبوونەتەوە، بۆیە زۆر دیارن، لە جادەی پزیشکان، کۆن و تازەکان لەوێن، لە ناوشار و لە چل مەتری لە هەولێر، لە شەقامی سالم و شوێنی دیکەش لە سلێمانی... هاتمەوە مالَ زۆر دلتەنگ بووم. تخوا من بە درێژایی ژیانم کاری پزیشکیم کردووە، لە نۆرینگەی خۆم بەلَیَ پارە وەردەگیرێت، بەلآم ژمارەی نەخۆش لە ١٥ کەس تێپەر ناکات. ئێستاش بۆ ٢ــ٣ نەشتەرگەریی بە پارەیەکی کەم توشی ژانەسەر بوومە. دەستم کرد بە تەلەفۆن کردن بۆ وەزارەت و دائیرەی صحە، تاکو ئامارێکی تەواوم بدەنیَ بە ژمارەی پزیشکانی ولآت. چەند ژمارەیەکم وەرگرت، دلنیا نەبوومەوە تاکو ژمارەیەکی تەواوم لەو بەرێزە وەرگرت، کە زۆربەی دەرمانەکانی ولآت ئامادە دەکات. دەرکەوت ٥٩٠٠ پزیشکمان لە کوردستاندا هەیە، بە پزیشکی دەرمانسازیشەوە. هەروا بە گورجی لێکمدایەوە، دەرکەوت ئەگەر ژمارەی دانیشتوانی کوردستان بە کورد و هەموو لایەنەکانی دیکەوە ٦ملیۆن کەس بێت، کە پێم وایە زیاتریش بێت، دەرکەوت هەر ١٠٠٠ کەسێك یەك دکتۆری بەردەکەوێت، بەلآم ئیشەکە وانیە. شوێن هەیە دکتۆری نیە. لەشارە گەورەکانیش دکتۆر لەسەریەك کەلەك بووە. لە دوونیای پێشکەوتوو، رێکخراوی تەندرووستی نێودەولەتی وایداناوە ئەوپەری یەك پزیشك بۆ ٥٠٠ کەس بێت، ئەگەر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ژمارەی کەسەکان لەوەش کەمتر بکەنەوە، ئەوا خزمەتگوزاری پزیشکی زیاتر بەر هاوڵاتیان دەکەوێت. ئەوکاتە نەخۆش لە فریاکەوتنەکان نامرێت، چونکە پزیشك نەگەیشتۆتە سەری. لەفلیمەکان دەبینین کە رووداوێك روودەدات، تا دەڵێی یەك و دوو پزیشك بە هەموو ئامێرەکانەوە راوەستاوە، نەخۆش وەردەگرێت و دەیگەیەنێتە هۆڵی نەشتەرگەریی. لەلای ئێمە لە فریاکەوتنەکان نەخۆش دەکەوێتە ئاوزینگان، کەچی هێشتا برینپێچیش نەگەیشتۆتە سەری!!! ئینجا بە چ حیسابێك دکتۆر زۆرە؟! ئەی ئەو دکتۆرانە لەکوێ شەردراونەتەوە، کە ئێمە نایان بینین بە راستی ئیشەکە هەر پزیشکان نین، رێژەی نەخوێندەواری لە وڵاتمان زۆر زۆرە، ئافرەتی نەخوێندەوار زۆر زۆر بووە لەو ٢٥ ساڵەی دواییدا. دایکی جاران ئەگەر لەخوێندنگاش نەیخوێندبایە، هەر نەبایە قورئانی دەزانی لە {محو الامیە} دەیخوێند، هی ئێستا هەر لە بازاڕ دەسوڕێتەوە. کەواتە منداڵ چۆن پەروەردە بێت؟ شاعیرێکی گەورەی عەرەب گوتویەتی (الأم مدرسة إذا أعددتها، أعددت شعبا طيب الأعراق) ئەگەر دکتۆریش وەك خۆڵ زۆر بێت ئەوانیش پێکهاتەکەیان وەك خۆڵە، هەموو کانزاکانی تێدایە، زێڕی تێدایە، زیخیشی تێدایە. خوێنەرانی بەرێز: ئەگەر ئێوە لە پزیشك تێنەگەیشتن دەرمانەکە وەرمەگرن، ئەگەر نەشتەرگەری بۆ نووسین پرسیار بکەن بۆچی؟ ئایا زۆر پێویستە؟ ئەگەر بەپارە بوو. دیارە پێتانگوتراوە چەند تەکلیف دەکات، بەڵام دەبێ بزانن دوایی لە ناو نەخۆشخانەکە حیسابی دەرمانیش هەیە، حیسابی پشکنینی خوێن و تیشك ... هتد هەیە. ئەوجا لێرەدا ئەوەم هاتەوە بیر، ساڵەهای ساڵە لەنەخۆشخانەی دەوڵەت خزمەتی نەخۆش دەکەین، لەبەر ئەوەم نییە منەتیان لەسەر بکەم، بەڵکو حەقی خۆیانە، بەڵام کە پزیشکێك خۆبەخش کاریکرد، هەرنەبێ سوپاسی بکەن، دڵی پێی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

خۆش دەبێت. جاران کە نەشتەرگەری گەورە و سەرنجڕاکێش جێبەجێ دەکرا، هەر نەبی لە ڕۆژنامەکان سوپاسی پزیشك دەکرا، جگە لە دەسکە گوڵ، ئێستا ئەوەش نەماوە. میللەت زۆر توڕەیە، توڕەییەکەشی بە پزیشکان دەڕێژێت، بەخوا ئێمە زۆر گوناحین، ئێسکمان قورس بووە!!!

لێرەدا ئەو باسەش کۆتایی پێدەهێنم. لە ساڵی ١٩٧٤ لەجادەی ئۆکسفۆرد لە لەندەن، لە شوێنێك دەگەڕام ئۆتۆمبێلەکەم ڕاگرم، نەختێ پارە لە بانك دەربهێنم، جێگام نەمابوو. پۆلیسەکە لێم نزیك کەوتەوە و وتی Can I help You? یارمەتیت دەوێت؟ گوتم بەڵێ من پزیشکم و کاتم کەمە، گۆتی Dont' worry گوێ مەدەیە باجەکەت دانێ بۆ ماوەی ١٥ خولەك هەقت هەیە ئۆتۆمبێلەکەت لە خەتی سوور ڕابگری. زۆر دڵم خۆش بوو، کە من پزیشکم، پڕ بە دڵ سوپاسی باوکمم کرد، کە منی بردە بەغدا لە تەمەنی ١٢ ساڵیەوە، ئامادەی کردم بۆ ئەو کارە پیرۆزە. پزیشك خزمەتکاری ئادەمیزادە.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (١٨٧) ٢٠١٢/٦/٢٢

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

موعجیزەی ئیسکی (كلێنجە)

خوێنــەری بــەرێز تكایــە ئــەو بابەتــە بخوێنــەوەو تێبگــە، بــۆ نەخوێندەوارانی بـاس بکـە، تـاکو بـزانن ئـادەمیزاد چـۆن دروسـت بـووە ! ! هەموومان وەك یەكین بۆیە هەموومان مافی خۆمانە لەم دوونیایـە فانیـەدا بـە یەكسانی بژین. خانەی پیاو (سپێرم) لەگەڵ خانەی ژن (هێلكۆكە) بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ هەر زیاد دەكات تا دەگاتە ڕادەیەك دەبێتە پارچەیەك وەك (لینجـاو) لە دوو ڕیز خانـە، لـە ڕۆژی ١٥ لـە یـەككگرتنی ٢ خانەكـە، خـۆی بـە دیـواری ڕەحمەوە دەنوسێنیٚ، ڕێزە خانەیەك دەبێتە ویلاشـەكە، لـە دایكـەوە خـوێن وەردەگریٚ، ڕێزەكەی دیش دەبێتە كۆرپەلە، لەو پارچـە بچـووكەی سـەرەتا هەموو كۆرپەكە دروست دەبێـت (Ectoderm) پشـت دەمـاری ئەعسـاب، (Mesoderm) نـاو هـەناو و ئیسـقان و خـوێن و دڵ، هـەموو ئەندمـەكانی ناوەوە تەنها میزەڵدان نەبیٚ، (Endoderm) هەناسە و سییەكان جەرگ و پەنكریاس و غودەی دەرەقی و میزڵدان و گوێچكە. ئینجـا ئـەو خانانـە وردە وردە زیاد دەكەن، تا كۆئەندامی خۆیان تەواو دەكـەن. دەگەنـە قەبارەیـەك ئەو ئادەمیزادەی لیٚ دەردەبیٚ. ئەو كاتەی دێتە دەرەوە ئامادەیە بـۆ ژیـان. منداڵ بە شەش مانگ و نیویش دەژی، ئەگـەر خزمـەتبكریٚ، چـونكە هـەموو ئەندامـەكانی دروسـت بوونـە. ئـەو خانانـەی دەمێنێتـەوە لـە سـەرەتای (كارگەكە) ڕادەوەستیٚ لەكار كردن، لە ناو ئیسقانی بڕبڕەی پشـت دەنـویٚ، ئەو نووستنەی تا ڕۆژی حەشرە، كە خواوەندی پـەروەردیگار لەسـەر زمـانی پێغەمبەر (د.خ) باسی كردووە لە ئەبی هوریرەوە "كل إبن أدم يأكله الـتراب

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

إلا عجب الذنب,منه خلق منه يركب" ئەوپارچە ئێسقانە (كلێنجە) بچووكە لە شوێنێكی زۆر هەستیارە هەموو قورسایی بنیادەمی لەسەرە لە دانیشتن، رەقە و ناشكێ و ناسوتێ، بە ماددەی كیمیاوی و فیزیاویش نافەوتێ. زانایانی (چین) لە ناوەندی سەدەی بیستەم كاریان لەسەر كرد و بۆیان دەركەوت بەشێوەیەك لەناو دەچێ، ئەو كەسانەی دەوستێنرین هەموو لەشیان لە ئێسقان و گۆشت دەبێتە خۆڵە مێش. تەنها كلێنجە دەمێنێتەوە لە قتوویەك دەنێژرێت. زانایان زۆر كاریان لەسەر ئەو پارچە ئێسكە كردووە، یەكێكی زۆر ماندوونەناس كە زانایەكی ئەڵمانیە بەناوی (Hans Spemann) لە ساڵی ١٩٣١ خەریكبوو ئەو ئێسكە بسوتێنێت وە لەناوی بەرێت دوایی بۆی دەركەوت خانەكانی ناوەوەی توانایان هەیە لەسەر لەشێكی زیندوو دووبارە ئەندام دروست بكەنەوە. ئەوە بوو خەڵاتی (نۆبڵ)ی لەساڵی ١٩٣٥ پێ بەخشرا . شێخ عوسمان الدجيلاني لەساڵی ١٤٣٢ھ ئەو ئەزموونەی ئەنجامدا دوای شكان و سوتاندنی ئێسقانی كلێنجە، بۆی دەركەوت دەتوانێت ئەو خانەیەی ماوەتەوە لەسەر گیانلەبەرێك بچێنێ ئەندام دروست بكاتەوە! لێرەدا مەبەستی ئێمە تەنها ئەوەیە، ئایا باوەڕمان بە ژیانەوە هەیە یان نەخێر؟ ئەگەر بڕوامان هەیە، كەواتە با ئاوڕێك لە خۆمان بدەینەوە و تێبگەین. زۆر جار هەیە ئافرەت دێت و داوا دەكات ئەو دوو گیانەی ناوێت و دەیەوێت لە ناوی ببات!! لە وڵاتانی پێشكەوتوو لایان زۆر گرنگ نییە و بە بەرنامە بۆ جێبەجێی دەكەن و بە شێوەیەكی زانستی و بە یاسایی. لە وڵاتی ئێمە ئەو پرۆسەیە بە یاسایی قەدەغەیە و لە ئایینیش حەڕامە! لە وڵاتی مەسیحی هەروەها لەناو كاسۆلیك حەرامە، چەند ڕێگایەك دیكە هەیە، بە یاسا بۆیان جێبەجێ دەكرێ، ئەگەر ژن و پیاوەكە بڵێت بۆمان بەخێو ناكرێ و توانامان نییە لە خێزانەكەمان لە ٢ تا ٣ منداڵ بەخێو بكەین. باشە ئێمە چی بكەین؟ لە ناو كوردەواری باوە، هەر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کەسە رزقی خۆی لەگەڵ خۆیەتی! بەڵێ ئەگەر یەکسانی لە بژێوی ژیان لە نێوان خەڵکی گۆی سەر زەوی هەبێت ئەو قسەیە ڕاستە، بەڵام تەماشا دەکەین لە زۆر وڵاتان منداڵ لە برسان دەمرن، لەبەر نەخۆشی لە ئازار دانە تاکو مردن، بە چ پێوەرێك ڕەوایە منداڵ و پیر برسی بن و سەرمایان بێت؟ دەزانن چەند ناخۆشە برسیەتی و سەرما بوون؟! هەر کەسێك لەکۆچڕەوییەکەی ساڵی ١٩٩١ لە ڕێگا مابێتەوە بۆماوەی ٢ تا ٣ هەفتە لەو شاخانە دەزانێت چەند سەختە. بیر لە هیچ ناکەیتەوە تەنها پارچە نانێك بخەیتە ناو گەدەت. ئەو تەوەرە زۆر دەکێشێت باسی بکەین، لەبەرچی دانیشتوانی گۆی زەوی برسیەتی و هەژاری و نەخۆشی تێدایە!! ئایا کێ بەرپرسیارە؟؟ وڵاتی کینیا زۆر بەخێر و بەرەکەتە، هەر دارستانەکەی ئاژەڵ و بنیادەمەکان دەژیەنێت، هەروەها نێجیریا و مۆزەنبیق. زۆر لەوڵاتانی دیکەی ئەفریقیا، لەکاتێکدا دەزانین ئەو کیشوەرە لە هەموو کیشوەرەکان دەوڵەمەندترە لە کانزا و دارو میوە، ئاوی پاك و خاوێن و ئاژەڵ و باڵندە و زێڕ و ئەڵماس و هتد، کەچی چونکە شوانەکانیان چاو چنۆك و خۆپەرستبوون، میللەتەکە هەر بە کۆیلەیی ماوەتەوە، تەنیا ئەفریقیای خواروو نەبێ، ماندێلا پەیدا بوو، روحێکی هاویشتە ناو لەشە ڕەشەکان، سڵاوی خوای لەسەر بێت. حاجی قادری شاعیر

ئێمەش دەمرێن و دەبینە خاکی سەرەڕێ
ئەم ڕۆژ و شەوە تەنووری سوبحی دەگەڕێ
ئەم دەستە کە چوو دەستەیەکی تازەیە دێ
مەعلوم نەبوو ئەم کەشمەکەش کەی دەبڕێ

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٣١١) ٢٠١٦/٢/١٣

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

منداڵبوون وەک پرۆسەیەکی سروشتی

لەو ساتەوەی ئادەمیزاد لەسەر زەوی دەژی، زانایان بە ٢،٥ ملیۆن ساڵ دەیخەملێنن، ئادەمیزاد زاوزێی کردووە، مرۆڤ لە زیادبووندایە لە ئادەم و حەوا کە ٢ کەس بوون ژمارەی مرۆڤەکان لەسەر زەوی گەیشتۆتە ٧ ملیار ئادەمیزاد، بێگومان دووگیانی منداڵبوون تایبەت لە مرۆڤ و ئاژەڵ تایبەتە بە رەگەزی مێ. هەندێ لە ئاژەڵ و باڵندەکان کە منداڵیان دەبێ شیر دەدەن بۆی هەیە بەو پرۆسەیە بمرێت، کەسیش ئاگای لێ نیە !

بەلام لەو ساتەوە کە زانستی نەشتەرگەری پزیشکی ئاژەڵ و ئادەمیزاد پێشکەوتووە، ئەو دایکانەی لە مەترسی دابوون، بەهۆی نەشتەرگەری سیزریان دەپارێزرێن. کەواتە سیزیریان ئەنجامدەدرێ کاتێك دایك و منداڵەکە لە مەترسی مردن دابن. رێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) رێنمایەکی ئاشکرای بۆ ئەنجامدانی ئەو نەشتەرگەرییە (CS) داناوە.

١. (CS) لە پێش ٣٩ هەفتە نەکرێت.

٢. پرۆگرام دانراوە بۆ کەمکردنەوەی (CS)لەجیهاندا.

٣. کۆمەڵەی تەندروستی جیهانی باسی رێژەی ١٠ تا ١٥٪ دەکەن، لەو رێژە زیاتر بکرێ تەندروست نییە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٤. ڕێگری لەوە بکرێت کە دایکەکە خۆی داوای (CS)بکات. لەساڵی ٢٠١٢ نزیکەی ٢٣ ملیۆن (CS) تەواوی جیهاندا کراوە هەریەکە پێوەری خۆی لە وڵاتێك بۆ یەکی دی دەگۆڕێت.

لە وڵاتە دواکەوتووەکان چاودێری لەسەر پزیشکان نیە، ڕێژەکە زۆر بەرزە، زۆریش مەترسی دارە، ئەرکێکی نیشتمانییە ئەو ڕێژەییە دابەزێنین تاکو مردنی منداڵانی بچووك و دایکان کەم ببنەوە. ئێمەی کورد چی بکەین؟ لەساڵی ١٩٨٥ دوای گەڕانەوەم لە بەریتانیا توێژینەوەیەکم لەسەر (CS) کرد تەوەرەکەم لەسەر خزمەتگوزاری نەخۆشخانەی کۆماری بەشی ئافرەتان لە هەولێر بوو. د.ئامینە مەحمود تەمەن درێژ بێت سەرپەرشتی بەشی ژنانی دەکرد لەبابەتی منداڵبوونی سروشتی زۆر هاوکار بوو زۆریش شارەزابوو. ساڵانە ١٥٠٠ منداڵبوون لە نەخۆشخانەی کۆماری هەبوو ئەوانی دیکەی لەماڵەکان لەلایەن مامان و سستەرانەوە چاودێری دەکرا جاروباریش پزیشکان بە هاواریانەوە.

وانەیەکم لە کۆبوونەوەیەکی پزیشکانی ئافرەت لە کوردستان پێشکەش کرد، ڕێژەی (CS) لە بەغدا ١٢٪ لە کاتی گفتوگۆکردن چەند پزیشکێك گومانیان لەو ڕێژەییە هەبوو هەزار ڕەحمەتی لێبێت پرۆفیسۆر (لەمیعە البدری) هەڵسا گۆتی ئەو ژمارانە ڕاستن، مادام دکتۆرە عەتیە ئەو لێکۆڵینەوەی کردووە سوپاسیشی دەکەین ئینجا منیش سوپاسم کرد و گۆتم خاڵێکی زۆر گرینگ هەیە باسی بکەم، ئێمە نەخۆشخانەی تایبەتیمان نیە نەخۆش پارە بدات ئەوەش خاڵێکی زۆر گرینگە نەخۆش هەبووە ١٢ سعات چاودێریمان کردووە ئینجا ئامێری (Forcegs) یان (Ventuse)مان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەکارهێناوە منداڵەکەمان جیاکردۆتەوە خۆشبەختانە ڕێژەی مردن زۆر کەم بووە.

ڕێژەی منداڵ مردن لە هەزار حاڵەتی لەدایکبوون تەنیا ٢٣ حاڵەت بوو. زۆریشیان کە دەهاتنە نەخۆشخانە مردبوون. "د.ئامینە" هەموو هەوڵێکی دەدا لە ژیانی خۆی منداڵی مردوو بە نەشتەرگەری دەرنەهێنێ، ئێمەش لەو فێربووین. هەروەها لە ساڵانی ئیشکردنم لە بەریتانیا لە باشترین نەخۆشخانەکانی لەندەن کارم کردووە. هەوڵی منداڵبوونی سروشتی زۆر بووە، ڕێژەی (CS) لە نەخۆشخانەی هامێر سمیت ٢٥٪ تێپەڕی نەدەکرد.

ئێستاش لە هەولێر و سلێمانی و دهۆك و کەرکوك ڕێژەی (CS) بۆتە ٥٥٪ لە نەخۆشخانەی حکومی و ٨٥٪ لە نەخۆشخانەی تایبەتی. ئەوەیان بەڵایە و کارەساتە. بۆچی ئەوەندە زۆرە؟!

١- پزیشکان پارەیان دەوێت.

٢. پزیشکان نازانن منداڵبوونی سروشتی واتای چیە؟ چۆن جێبەجێی بکەن؟

٣. کاتیان نیە ٦ تا ٨ سەعات چاودێری نەخۆشەکە بکەن.

٤. پێشبڕکێ دەکەن تا جێگای خۆیان جێگیر بکەن لە نەخۆشخانە ئەهلیەکان پارە بۆ ئیدارەکە پەیدا بکەن.

لە هەولێر لە بەڕێوبەری نەخۆشخانەیەکی ئەهلیم پرسی ئیشتان چۆنە؟ گوتی بەسەلامەتی (CS) زۆر زۆر باشین، ئەوە کارەساتە بۆ پزیشکانی ژنان. لە ساڵی ٢٠٠٩ ڕیپۆرتێکم لە کۆلێژی شاهانەی بەریتانی (RCOG) لە لەندەن پێشکەش کرد، لەوێ نوێنەرانی ئەو کۆلێژە لە جیهان و مامۆستا و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پرۆفیسـۆرەکان لـە ژوورێکـی داخـراودا دانیشـتبوون. ئامـاژەم بـەوەدا کـە لەماوەی ٤ ساڵ لە نەخۆشخانەی ڕزگاری ژمارەیەکی کەم لە ژێـر دەسـتمان منداڵیان بووە، بـەڵام قوتابیـەکانی بۆردی عێراقـی لـە ژێـر چاودێری خـۆم ئێشککگری خۆیان چاودێری منـداڵبوونیان کـرد لەنەخۆشـخانەی منـداڵبوون، تاکو گەیاندمانە ٥٠٠٠ هەزار ٥٥ حاڵەت ڕێژەی (CS) لەو ژمارەیە ٩٪ی بوو. ئـەو پرۆفیسـۆرانە زۆر سەرسـام ببـوون چـۆن وا کەمـە مـن تـەنیا ویسـتم بیسەلمێنم بەکاری چاکە دەتوانین چاکی بکەینەوە، دەتوانین ئافرەتـان لـەو نەشتەرگەرییە رزگار بکەین چونکە زیانی زۆری بۆ ئافرەتەکـە و منداڵەکـە و کۆمەڵگا هەیە.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٣٠٥) ٢٦/١٢/٢٠١٥

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەڵەی پەروەردەیی هۆکاری زۆر کارەساتی کۆمەڵایەتی و تەندروستییە

لە سەروو و خوارووی جیهاندا، لە ئەفریقیا، لەسەر کەناری دەریاکان، باڵندەی گەورە هەن، کە دەفڕن و جار جار لەسەر قاچێك دەوستن و دەحەسێنەوە، چونکە ملیان زۆر درێژە لەکاتی نووستنیاندا سەریان لە ژێر قاچیان دەشارنەوە. ئێمەی کورد پێی دەڵێن قازو قولینگ. تاکی کورد گەر دان بەهەڵەی خۆیدا بنێ، دەڵێن سەری لەناو قاچی شاردۆتەوە وەك قاز...!! ئەگەر ئاوێتەبێ لەگەڵ کارە نەخوازراوەکان، کێشەکە گەورەتر دەبێ، کۆمەڵ زیاتر بەرەو دواوە دەگەڕێتەوە. کێ بەرپرسیارە؟؟ لە عێراق و کوردستانی عێراق ٧٠ ساڵ بەر لە ئێستا کچ بۆ خوێندن نێردراوە، بە گوێرەی توانای خێزانەکەیان زۆربەیان بوونەتە مامۆستا، بەشێکیشی بوونەتە فەرمانبەر لەماوەی ٥٠ ساڵی رابردوو لەگەڵ رەگەزی نێر لە ئۆفیسەکاندا وەك ئەندازیارو پارێزەر و پزیشك کاریان کردووە. هەزار رەحمەت لەو دایکوباوکانە. کە زۆر بوێرانە خزمەتی کوڕ و کچیان کردووە و وەك یەك لە زانکۆ و خوێندنگاکان لەگەڵ کوڕان خوێندوویانە. خۆشبەختانە زۆر بە دەگمەن هەڵکەوتووە، کچێك کێشەی بۆ خزم و کەسوکاری نابێتەوە. خۆ لێبووردن هەبووە، جار هەبووە لە گوندەکان کوڕ و کچێك بۆ هاوسەرگیری ڕێککەوتوون، بەڵامماڵەوە یان ڕازی نەبوونە، هەردوو ڕوویان لە ماڵی مەلای گوندەکە یا ئاغا کردووە، لەوێ ڕاینگرتوون و پاشان لە دوای خێزانەکانیان ناردووە و کێشەکەیان چارەسەر کراوە. ئەو کارەساتانەی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستا ڕوودەدەن جێگای سەرسوڕمانە، کچان لەگەڵ سەربەستی بێ زانیاری و گۆڕینی باری کۆمەڵایەتی هەڵەی زۆر گەورە دەکەن. ئەو هەموو کەناڵە تەلەفزیۆنیانە بەبێ چاودێری، کاری سێکسی نیشانی منداڵ و گەنج دەدەن...!! بەکارهێنانی مۆبایل و ئەنتەرنێت و ڕسم گۆڕینەوە، فەیسبووك و ڤایبەر...هتد، هەمووی کاری نامۆیە. دوور لەئەخلاقی کوردەواری و ئایینیە، ئینجا هەڕەشە لەیەکتر دەکەن، لە ژێر فشاری ئەو هەڕەشەیە زۆر کارەسات ڕوویداوە. کچان لە بەشە ناوخۆییەکان و زانکۆکان و لە دایکوباوکیان و کەسوکاریان بڵاوبوونەتەوە، لە ڕێکخراو و بازاڕەکان و ئوتێلەکاندا کاردەکەن. ئێمەی پزیشك کارەساتی زۆر دەبینین لە نۆرینگە و نەخۆشخانەکان، ئەگەر تەنیا لە دەستدانی نیشانەی کچیەتی بێت هەر قەیناکە، کەیفی خۆیەتی، بەڵام کارەسات دووگیانییە، منداڵ پەیدابوونە، کێشەی گەورەتری کۆمەڵایەتیە! ئەوە بە ڕێکخراوی مافی ئافرەتان و شێڵتەرەکان چارەسەر ناکرێ! کارەساتەکان لەو زەمانەدا لەو نموونانەی خوارەوەن:

١. هاتووچۆ بە تەنیا بە تاکسی.
٢. چوونە ڕێگای خوێندن بە تەنیا.
٣. سالۆن بۆ قژ چاکردن و ئارایشکردن. لە هەموو جادەیەکی شارەکان بە دەیان دووکان پەیدابووە، هیچ چاودێرییەکیان لەسەر نییە.
٤. دووکانی کەمالیات بۆ کڕینی جوانکاری.
٥. بەرگدرووری پیاو بۆ جلی ئافرەتان.
٦. برادەرایەتی نێوان کچ و کوڕ لە زانکۆ، بۆ ماوەیەك هەر درۆی لەگەڵ کردووە، پێی گوتووە دەتهێنم، هەرکە تەواوبوونە، خۆی لێشاردۆتەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٧. ئەو کوڕانەی چوونەتە شەڕ و نەگەڕاونەتەوە.

٨. چەند حاڵەتێك هەیە کوڕان پەیمانیان بە کچان داوە، لەگەڵ خۆی دەیباتە هەندەران، دوایش هیچ..!!

٩. چوونە ناو پارك و باخچە بەتەنیایی.

چەند نموونەیەکی دڵتەزێن هەیە کە ئافرەتەکە مێردەکەی کوژراوە، ٢ تا ٣ منداڵی هەیە، لەماڵی خەزوری ماوەتەوە، لەبەر خاتری منداڵەکانی، شوبراکانی دەستدرێژییان کردۆتەوە سەر. دووگیان بووە، ئینجا کە هیچی بۆ ناکرێ نایهێنێ، لە داخان خۆی دەسوتێنێ. هەر ئەو کارە نامۆیانەیە سوتانی لە ناو ئافرەتان زیادکردووە. چارەسەری ئەم حالەتانە لەباربردنی منداڵ و داپۆشینی کچەکە نیە.

ئەی چی بکەین؟!

١- زۆر پێویستە چاودێری تەواو لەسەر کچانی زانکۆ هەبێ، لەلایەن کارمەندانی بە ڕەوشت ئاگاداری کەس و کاری بکرێت لەسەر ڕوودانی هەر سەرپێچییەك.

٢- چاودێری لەسەر تەلەفزیۆنەکان هەبێ، بەتایبەت شەوانە.

٣- بەرنامەی تەلەفزیۆن بۆ خێزانەکان هەبێت، کە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵیان بکەن.

٤- بە ئامۆژگاری و متمانە پەیداکردن کچەکانمان دەپارێزین. دایکی ڕەحمەتیم هەردەم دەیفەرموو، ئەگەر ئافرەت مەرد بێت با لەناو یەك فەوج عەسکەر بێت، لێی مەترسە، بە مانای کچ بە ئاسانی تەسلیم نابێت و بە قسەی درۆ و پڕ و پوچ بڕوا ناکات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٥- ئەو ڕووداوانەی لەناو کوردی ئەورووپا ڕوویانداوە، چەند دڵشکێن و میللەت شکێنە. جاران کورد قیمەتی هەبوو، ئێستا لەوڵاتانی ئەورووپی هیچ ئەرزشیان نەماوە، کچان دەکوژن لە سەر ناموس و دووگیانی و ناشەرعی. هەر خێزانێك کچی هەبێ، پێویستە حیسابکات کچەکەی لەو وڵاتە گەورە دەبێ، ڕەوشتی ئەوێ دەگرێ. لای ئێمە هیچ قانونێك ئافرەت ناپارێزێت لە کوشتن و بزرکردن.

٦- کاتێك منداڵێك لە نەخۆشخانەکان پەیدا دەبێ، بەجێدەهێڵدرێ، یان فڕێدەدرێ. کێ بەرپرسیارە؟ چ ڕەوایە ئەو منداڵە دایکی خۆی بەخێوی نەکات، کاتێك گەورە بوو پێی بڵێن (بیژی)، نەزانێ دایك و باوکی کێیە؟

حکومەت، مامۆستای ئایینی، پزیشکان، پەروەردەکاران، یاساناسان، پێویستە کێشەکان بناسن و چارەسەریان بکەن، ئەو ملیۆنەهایەی لە ڕێکخراوەکان سەرف کراوە وەك MERI و ڕێکخراوە بێگانەکان، بزانم چ کێشەیەکی کۆمەڵایەتی و کوردەواریان چارەسەر کردووە؟ کێ سوودی لێ وەرگرتووە؟ پێویستە سزای گەورەی ئەو دایك و باوکە یان ئەو مێردە بدرێ کە ئافرەت دەکوژێ. بۆیە دەڵێم وەك شارە گەورەکانی جیهان پێویستە:

١. هاتووچۆ لە ناو شار بە پاسەکان بێت، لە هەموو گەرەکەکان هەبێت، وەك جارانی بەغدا بێت.

٢. تراموای ناو شارەکان وەك هەنگاریا و فەرەنسا، زۆر ئاسانە لە هەولێر ئەو پرۆژەیە بکرێت، بڕواناکەم لە ١٠ ملیۆن دۆلار زیاتر تێبچێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣. بـوونی شـەمەندەفەری کارەبـایی ژینگـەی کوردسـتان پاکدەکاتـەوە، کارەساتی هاتووچۆ و کارەساتی ئەخلاقیش ناهێڵێت.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٩٩) ٢٠١٥/١١/٧

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مردنی کۆرپەلە لەکاتی لەدایکبوون

کاتێك ئافرەت دووگیان دەبێ، هەموو ئاواتی ئەوەیە بگاتە ئەو ڕۆژەی کۆرپەکەی لەباوەش بگرێت و سۆزی بداتێ، ئەویش هەستێکی سروشتیە بۆ هەموو گیانلەبەرێك. لەکاتی پرۆسەی منداڵبوون ئەو هەموو ژانە دەکێشێ، جار هەیە تاکو ١٢ سعات لە ئازاردا دەبێ. کە کۆرپەلە هاتە دەرەوەو گوێی لێ بوو، یەکسەر دەڵێ وەی بەقوربانت بم و هەموو ژانی لەبیر دەکات. ئەمە تەنیا سیفەتی ئافرەتانە، دیارە هەر ئەوەشە پێناسەی سۆزی دایك، هەرچەندە رۆڵەکانیشی لەگەڵی باش نەبن، بەڵام ئەو هەمیشە لێبوردەیە بەرامبەریان. دەگێڕنەوە دایکێکی بەساڵاچوو لە لای کوڕی مابوو، کەسی نەمابوو بووکەکەشی بە کوڕەکەی دەڵێ یان من یان ئەو! کوڕی پیرەژنەکە بە شەوێکی زستانێکی تاریك و سارد دایکی لە بەتانی لوول دەدات و دەیباتە بەردەم مزگەوتی گەورە دایدەنێ. بۆ بەیانیەکەی خەڵك دەیبینن و پرسیاری لێدەکەن، بەسەرسوڕمانیەوە وەڵامیان دەداتەوە: توخوا کوڕەکەم چەند ماندوو بوو بەو سەرماو سۆڵە. بەخۆرایی لە قورئانی پیرۆز نەهاتووە ﴿انما اموالكم والادكم عدوٌ لكم﴾ (المنافقون). ماوەی تەاوی کۆرپەلە لەناو سکی دایکی ٩ مانگ و ٩ ڕۆژە. لەو ڕۆژەوەی کە سوڕی مانگانەی نەبووە. لەبەر ئەوە کۆرپە پێش ئەو ماوەیە دەربێت، ئەوجا بە سروشتی یاخود نەشتەرگەری، مەترسی کێشەی هەناسەی دەبێ، ڕێژەیەکیان دەمرن ئەگەر چاودێری چڕیان لەسەر نەبێ. هەروەها ئەگەر زیاتریش لەناو سکی دایکیشیان بمێنێتەوە، دیسان مەترسیان لەسەر دەبێت. بە پێوەری

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیWHO ژمارەی لەدایکبوونی مردوو+مردنی کۆرپە لە هەفتەی یەکەمی ژیانی (ئەو منداڵانەش دەگرنەوە کە بە شەش مانگی لە دایك دەبن)، لەساڵی ٢٠١٢ لە جیهاندا ڕێژەکە بەم شێوەیە بووە: لە بەریتانیا لە هەزار منداڵ ٨ منداڵ دەمرن، لە ئەفغانستان ٢٩، پاکستان ٤٠، نیجیریا ٣٢، بەنگلادیش و سۆماڵ و زۆرینەی وڵاتانی ئەفریقی، بەرزترین ئاستی مردنی کۆرپەیان لەو تەمەنەدا هەیە. لە وڵاتی ئێمە ڕێژەکە ٦٣یە، واتە بارودۆخەکە زۆر خراپە، ئەمەش لەبەر چەند هۆکارێکە:

١. جەنگی گەورەی یەك لەدوای یەك.
٢. گوازەگوازی نەخۆشەکان لەناو شارەکان.
٣. نەبوونی خزمەتگوزاری چڕو پڕ.
٤. ژمارەی نەخۆشخانەکان بەبەراورد بە ڕێژەی پزیشکەکان.
٥. ژمارەی پزیشکانی منداڵان بەبەراورد لەگەڵ ژمارەی نەخۆشەکان.

بە هیچ ئینسافێك قبوڵ نییە لە نەخۆشخانەیەکدا لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا ٧٥ منداڵ لە دایکبن، کە بێگومان نیوەیان زیاتر بە نەشتەرگەری لە دایك دەبن. ئینجا ئەو منداڵەی بە سیزریان لە دایك دەبێت، زۆر پێویستی بە چاودێری چڕوپڕ هەیە. من لێرەدا گلەیی لەنەخۆشخانەکان دەکەم، هیچ زانیارێکیان لەسەر نەشتەرگەری نیە، هەر ١_٢ کاتژمێر ئافرەتی دووگیان ژانی دێت، دواتر نەشتەرگەری بۆ دەکەن، نەخۆشخانە تایبەتیەکان زانیاری تەواو نادەنە ژنەکان. ئەوانیش وا تێدەگەن سەلامەتترە. نەخێر وانیە، لە نەخۆشخانەی حکومیی ڕێژەی نەشتەرگەری سیزریان گەیشتۆتە ٤٠٪ لە نەخۆشخانە تایبەتییەکان ڕێژەکە دوو ئەوەندەیە. زیانەکانی منداڵبوون بە نەشتەرگەری:

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١. ڕێژەییەکی زیاد دەچنە ناو (incubate) (دایانگە) ئەوەش زەرەرە، چونکە باشترین دایانگە باوەشی دایکە، ئەو منداڵە پێویستی بە دەسلێدانی ناسك هەیە، نەك هەر ناوە ناوە دەرزی لێبدرێ و هەست بەتەنیایی و ئازار بکات!

٢. نەشتەرگەری مەترسی بەنجی تێدایە.

٣. لەکاتی دەرهێنانی منداڵ سییەکانی پڕە لە ئاو، بەڵام کاتی ژان و منداڵبوونی سروشتی بوون ئاوەکە دێتەدەر.

٤. ئەگەر هاتوو بڕیاری نەشتەرگەری لەمانگی ٨ یاخود لە سەرەتای ٩ درا، ئەو منداڵە مەترسی هەناسەی هەیە، دەکەوێتە ناو شوشە، ئەویش مەترسی خۆی هەیە.

لە هەفتەی ڕابردوو لە نەخۆشخانەی منداڵان لە ٤٣ منداڵ ١٣ منداڵ لەناو شووشەدا مردن، ١٥ی تریشان زەرتکیان هەیە و مەترسیان لەسەرە! ئەو ڕێژەیە گەلێك زۆرە. من لێرەدا ڕەخنە لەسیستەمی تەندروستی ناگرم، بەڵکو رەخنەی هەرە گەورەم لە هاوڵاتیانە، لەبەرچی ئەوەندە منداڵ پەیدا دەکەن؟ هەتاکەی تێناگەن منداڵ بوون بە سروشتی مەترسی کەمترە؟ من ناڵێم منداڵبوون بە سروشتی هەرگیز کێشە نییە، بەڵام ئەم ڕێژەیە لە وڵاتانی پێشکەوتوو تەنیا ٨ لە هەزارە. پێویستە لەلایەن دەوڵەتەوە هۆشیار بکرێنەوە، چونکە نە کارێکی مرۆییە نە کاریکی زانستیە، ئافرەتێك ٥ جار سیزیریانی بۆ کرابێت، یەك کۆرپەشی زیندوو نەبێت!!

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٩٨) ٢٠١٥/١٠/٢٤

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

وردە کیسەی هێلکەدان چیە؟

هەردوو هێلکەدانی ئافرەت لەتەمەنی ١٥ ساڵیەوە دەستبەکار دەبن، واتا هۆرمۆنەکان و هێلکە دروست دەکەن. هۆرمۆنەکان بریتین لە: ١. ئیسترۆجین، هۆرمۆنی ژنایەتی. ٢. پرۆجیسترۆن، هۆرمۆنی هێلکۆکەی تەواو، پێی دەڵێن هۆرمۆنی دووگیانی. ٣. تیستستیسرون هۆرمۆنی پیاوانە، بە ڕێژەیەکی کەمیش ئافرەت پیویستی پێیەتی. ئەو سێ هۆرمۆنە بە تەرازوو لەسەر لەشی ئافرەت کار دەکەن، تاکو بە جوانی سوڕی مانگانەی هەبێ و لە ناوەندی مانگ هێلکە دروست بێت، ئینجا ئەو هێلکۆکەیە کە دەردەچێ، شوێنەکەی وەك "کیس"ێکی بچووك دەمێنیتەوە، بە ئەندازەی ٢×٢سم. هۆرمۆنی پرۆجیستۆن دروست دەکات بۆ ئەوەی دیواری ڕەحم ئامادە بکات بۆ سوڕی مانگانە، یاخود ئەگەر هاوسەرگیری کردبوو، بۆ ئەوەی هێلکەی پیتکراو دامەزرێ و دووگیانی دروست بێت، تاکو وێلاشەکەی دەست بەکار بێت، ئەو (Corpus)ە هەر پرۆجیستۆن دروست دەکات، ئینجا کۆرپەلە دروست دەبێ. چەند ئافرەت هەن لە سروشتدا و بە بنەماڵە ئەو پرۆسەیەیان ڕێکوپێك نابێ، هێلکەدانەکە ئیش ناکات، چونکە زۆر وردە کیسەی هەیە. ڕێژەی ئەم ئافرەتانە لەم سەردەمەماندا دەگاتە ٢٠٪ ئەمە بۆچی؟ جاران کیسی هێلکەدان لەولاتمان ئەوەندە زۆر نەبوو، تەنها لەو کەسانەدا بەدەر دەکەوت، کە بە بنەماڵە دایکی، دایکی باوکی، پلکەکانی هەیانە. بەلام چونکە ئافرەت جاران وەك ئێستا ژیانیان بەڕێ نەدەکرد، هەر لە جولانەوەو کارکردن دابوون، لەکاروباری ناوماڵ و یارمەتیدانی دایك و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

باوكیان و بگرە ئیشی قورسـتریش، قەڵـەوی زۆر کـەم بـوو، ئـەو ڕێژەیـە لـە کێشی هێلکەدانیانیان نەبوو، یان نەدەگەیشتە ئەو ڕادەیەی کاریـان تێبکـات و تەرازووی لەشیان تێکبچێ.

نیشانەی وردە کیسەی هێلکەدان:

١. مووی دەم و چاوی ڕەق دەبێ وەك پیاوان.

٢. مووی لەشی زیاد دەبێ، هەندێکیان وەك پیاو موویان هەیە.

٣. سوڕی مانگانەکە تێکدەچێ، یان کەمە، یان هەر نیە، ساڵی ٢ تا ٣ جار ڕوودەدات.

٤. هێلکۆکە لە ناوەندی مانگ دەرناچێ، واتا توشی منداڵ نەبوون دەبێ.

٥. مووی پرچی کەم دەبێ، بە تایبەتی لە پێشەوە.

٦. قەڵەویەکەی بە ئەندازەیەکە، ناوقەدی نامێنێ.

٧. تووشی بێ تاقەتی دەبێت، دڵتەنگ دەبێ لەبەرئـەوەی زۆر دەخـوا، بـێ ئەوەی هەستی پێبکات.

٨. ماددەی ئەنسۆلین، کە لـە پـەنکریاس دەرئەچـێ، ئیشـی خـۆی لەسـەر خانـەکان ناکـات. لەبەرئـەوەی سـوتانی شـیرنیەکان (کاربۆهیـدرات) ڕوونـادات، شـەکر لـەناو خـوێن کۆدەبێتـەوە، ئـەویش پێـی دەڵـێن (شـەکرە). جـۆری دووەمیشـی بـە گـەورەیی تووشـی بـووە، هۆڕمـۆنی ئەنسۆلین هەیە، بەڵام لەسەر خانەکان ئیش ناکات.

٩. ئەگەری تووشـبوونی بـە نەخۆشـی دڵ هەیـە، چـونکە دڵەکـە قورسـایی لەسەرە.

١٠. لەبەر قەڵەوی ئەو ئافرەتانە هەردەم توشی هەوکردنی لەشیان دەبن بـە میکرۆب و کەڕوو.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە:

١. بە گفتو گۆ لەگەڵ نەخۆشەکە و دایکی کچەکەیە.

٢. بە تەماشاکردنی هێلکەدان بەسۆنار.

٣. پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنەکان و ڕێژەی شەکرە.

٤. بەراوردکردنی کێشی لەگەڵ بالأی و ناوقەدی کچەکە، بۆ ئەوەی کە چارەسەرمان دەستپێکرد بزانین چۆن سوودی لێوەردەگرێ.

چارەسەرکردنی:

١.تێگەیشتنی حالەتەکە و پشکنینی، نەوەك نەخۆشیەکی دیکەی لەگەڵداهەبێت (syndrome Cushing) کە ئەوە زۆر کەمە. بەلأم هەیە.

٢. نەخۆشی شەکرە لەمنداڵیەوە.

٣. نەخۆشی گورچیلە، کە زۆر جار لەشی ئافرەتەکە ئەستور دەبێ.

٤. هەر کاتێك دەستنیشانی کیسەکانی هێلکەدان کرا ڕێژەیان لە ٩ تا ١١ بوو، هێلکەدانەکە گەورە بووبوو، واتا (نۆرماڵ٤×٣سم)، ئەو حالەتە دەگاتە (١٢×١٠سم)، ئەوە کیسە دەبێ نەخۆش دڵنیا بکەنەوە و ئامۆژگاری بکەین.

***ئامۆژگاری:**

١. دابەزینی کێشی لەش بە کەمخواردن.

٢. ڕۆیشتنی ڕۆژانە ٢ کاتژمێر.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣. جۆری خواردنەکەی بگۆڕی، قەت خواردنی دەرەوە نەخوات، چونکە چەوریەخراپەکان و خواردنی بەسەرچووی تێدایە.

٤. حەبی دەدەینێتاکو ڕێژەی شەکرەی دابەزێ، زۆر لە ئافرەتان تەنها بە دابەزینی کێشی لەشیان سوڕی مانگانەیان دەگەڕێتەوە و مووەکانیان سست دەبێ دەرونیان ئارام دەبێ. ئەگەر ئافرەتەکە چاوەڕوانی منداڵ بوو، بۆ ماوەی ٦ مانگ بەو چارەسەرەی باسمان کرد دووگیان نەبوو، لێرەدا ئامۆژگاریمان ئەوەیە بە لایرۆسکۆپ هێلکەدانەکەی بچووك بکەینەوە بە کردنەوەی ئەو کیسۆکانە بە ئامێری تایبەت. شوێنە ڕەقەکانی هێلکەدان و پەنجەرەی لێبکەینەوە. تاکو هێلکۆکە بە ئاسانی دەربچێ، بە هیچ جۆرێك نابێ هێلکەدان بسوتێنرێت، تەنها مەگەر ئامێری لێزەری تایبەت بۆ کردنەوەی پەنجەرە لەسەر هێلکەدانە هەبێت. نەشتەرگەری کردنەوەی سك بۆ لابردنی کیسۆکەکان زۆر هەڵەیە، چونکە کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستی و دوارۆژی کچەکە هەیە. وردە کیسی هێلکەدان نەخۆشی نییە، بەڵکو دیاردەیە، لە ڕێژەیەکی ژناندا هەیە بە بنەماڵەیە، زۆر لە نەخۆشیەکان تەنیا بە رجیم و وەرزش سوڕی مانگانەیان گەڕاوەتەوە و منداڵیشیان بووە. ئەگەر چارەسەری نەکەین، نەخۆشی شەکرە و دڵی بەدوادادێت، کەواتە نەخۆشیەکە بەهاوکاری پزیشك بە چەند دەرمانێك چارەسەر دەکرێ.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٨٣) ٢٠١٥/٧/٢٦

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەردی قەڵەوی

ماوەیەکە دەمەوێ ئەو باسە بۆ خوێنەرانی خۆشەویست شی بکەمەوە، ئایا هۆکارەکانی دەردی قەڵەوی چییە؟ بە فامیلی وایە؟ یاخود نەخۆشییە؟ یان زۆر خۆری و نەجوڵانەوەیە؟ لێرەدا دەمەوێ باسی قەڵەوی ئافرەتان بکەم... لە تەمەنی منداڵی کچ بۆیان هەیە، قەڵەو بن. بەهۆی شیرینی خواردن و دانیشتن و بەرامبەر تەلەفزیۆن، هەروەها خواردنی سورکراو و چبس. کاتێك کچان دەگەنە تەمەنی ١٣ تا ١٤ ساڵ دەست بەجولانەوەی زیاتر دەکەن. نەختێك خەریکی ئیشی ناو ماڵ دەبن. یان جوڵانەوەی زۆری ناو قوتابخانە وایان لێدەکات، کە قالبی خۆیان بگرن و باریك دەبنەوە. هەروەها سوڕی مانگانەیان دەست پێدەکات. بەڵام ئەگەر هاتوو هەر بەرەو زیادبوون چوون، سوڕی مانگانەیان بزردەبێت و لەشیان زۆر بە موو دەبێت. ئەویش بەهۆی ئەو چەورییانەوە کە لە ژێر پێست کۆ دەبنەوە. پیویستە کە ئافرەتان بزانن، کە بەژنیان چەند بێ، ئەوا دەبێت ١٠٠ لێدەربکەی، ئەوەی دەمینێتەوە بۆ نمونە ئەگەر بەژن ١٦٠ سم بوو، ئەوا دەبێت کێش ٦٠ کیلۆ بێت. هیچ جائیز نییە کچێکی گەنج بەژنی ١٥٦سم بێت و کێشی ٧٠کگم بێت، چونکە بەزیادبوونی تەمەن تا دەگاتە ٢٠ تا ٢٥ ساڵ، کێشی دەبێتە ٧٠_٧٥کگم. دوای هاوسەرگیری بێگومان کێش زیاد دەکات و لەوانەیە ٥ کگمی دیکەی بێتە سەر. ئەوە دەبێتە ٨٠کگم. ئینجا ڕووبەڕووی ئەم کێشانەی خوارەوە دەبێتەوە.

١. تێکچوونی سوڕی مانگانەی.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٢. مووی لەشی زیاد دەبێت چونکە هۆرمۆنەکان لەناو چەوری خەزن دەبن و ماددەی"leptin" زیاددەبێت. ئەویش هەر بە معادەلەی کیمیاوی ئەو شیرینیانەی خواردن دەکاتە چەوری نەك ماسولکە.

٣. هێلکەدان لە کارکردن دەوەستێ. تووشی پزیشکی نەزان دەبێت، ئەویش چەند هۆرمۆنێکی دەداتێ تا سوڕی مانگانەی بگەڕێتەوە. بەلاّم زۆر جار کارەکە پێچەوانە دەبێتەوە و ئیشی هێلکەدان تێکدەدات.

٤. هەندێ جار وادەکات هێلکە لە هێلکەدان نێتە دەرەوە ببێتە کیس، کە ڕێژەی ٥_٦سم. ئەویش هۆرمۆناتی تێدایە و زیاتر مانگانە رادەگرێ.

٥. جار هەیە ئەم کیسەیە بۆتە هۆی ئەنجامدانی نەشتەرگەری، لە ئەنجامدا ئافرەت تووشی گیرانی لولەکانی دەبێت.

٦. بەهۆی هاتوچۆی بەردەوامی بۆ لای دکتۆر، تووشی خەمۆکی دەبێت. ئەویش زیاتر چەوری لەناو هەناو و ژێر پێستدا کۆ دەکاتەوە.

٧. میکرۆبی ناو لەشی زۆر زیاد دەکات. بە تایبەت قاچەکان "فتریات" خورووی پەیدا دەبیت.

٨. کێشەی پەیوەندی لەگەڵ مێردەکەی بۆ دروست دەبێت. ئەگەر دووگیان بوو، ئەوا بێگومان کێشی زیاد دەکات. ئەویش کاریگەری لەسەر زیادبوونی پاڵەپەستۆی خوێن دەبێت، کە زیان بە دایکو منداڵەکە دەگەێنت. ئەو ئافرەتانەی زیاتر قەڵەون زیاتر تووشی نەشتەرگەری سیزاریان دەبن، ئەویش مەترسی خۆی هەیە بەهۆی سڕکردن بەنج: هەروەها برینەکانی زیاتر تووشی هەوکردن دەبن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەگەر ئافرەتەکە تەمەنی گەیشتە ٤٥ ساڵی و کێشی زیاد بوو، بە ڕێژەیەکی زیاتر کێشەی بێنوێژی و نەخۆشییەکانی هێلکەدان و منداڵدانی بۆ پەیدا دەبێت. هەروەها کێشی زۆر، کار دەکاتە سەر بڕبڕەی پشتی ئافرەتی بەتەمەن. لە کاتێکدا کە هۆرمۆنی ئیسترۆجینن لە ناو خوێندا کەمبۆتەوە. ئینجا ماددەی کالیسیۆم ناچێتە سەر و دەبێتە هۆی ئەوەی پشت خوار بێتەوە و دەست بە ئێشان بکات، چونکە پاڵدەداتە سەر دەمارەکان. هەروەها ئافرەتانی قەڵەو خەویان باش نابێت، چونکە هەناسەیان دەگیرێ و زوو زوو بە ئاگادێنەوە و برێکی کەم ئۆکسجین بۆ مێشکیان دەچێ. بۆیە کاتێک لە خەو هەڵدەستن تووشی ژانە سەر دەبن. زیانێکی دیکەی قەڵەوی ئەوەیە، کە هۆکاری سەرەکی شەکرەیە. ئەویش کێشەیەکی گەورە پەیدا دەکات. بەهۆی گرژبوونی دەمارەکانی خوێنەوە، زۆر جار نەخۆشەکە پێی ساردە، چونکە خوێنی بۆ ناچێ. جاریش هەیە پەنجەکانی هەست پێناکات، چونکە دەماری دەمرێ و لەناو پێڵاویشدا برین دروستدەکات. هەروەها قەڵەوی پشت ئێشان و چۆک ئێشانیش دروستدەکات. ئەوە زیانەکانی قەڵەوییە بە کورتی. من دڵنیام ئەگەر هەموو زیانەکانی بزانن، ئەوا هەر کەس لە دەوروبەری ماڵی خۆی، دەست بە وەرزش و ڕۆیشتنی ڕۆژانە دەکات.

١. ڕۆژانە پێنج جار خواردنی کەم بخۆن.

٢. چا بەبێ شەکر بخۆن.

٣. خواردنی سورکراو مەخۆن، هەروەها خواردنتان کەم روون بێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٤. خواردنی بازاڕ مەخۆن.

٥. چەوری لە گۆشت دەربهێنن.

٦. رۆژانە سێ لیتر ئاو بخۆنەوە.

٧. رۆژانە خۆتان بشۆن.

٨. هەوڵ بدەن بەپێ برۆن نەك بە ئۆتۆمبێل.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (١٨٥) ٢٠١٣/٦/٨

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پەروەردەی تەندروستی منداڵ و کۆمەڵگای تەندروستی

ئەگەر بڵێم ئەو تەوەرە لە هەموو بابەتێك گرنگترە، هەڵەنیم و زێدەڕۆییم نەکردووە. خێزان پێکدێت لە ژن و پیاو، پێویستە ئەو دووانە کاتێ هاوسەرگیری دەکەن، بگەنە رادەیەکی تەواو کە لەتواناياندایە ئادەمیزادیدیکەیان پێ بەخاوەن بکرێ، ئینجا بڕیاری منداڵ پەیدا کردن بدەن. کۆرپەلە بۆ رابواردنی دایك و باوك ونەنك و باپیری نیە، بەڵکو جگە لەوە مافی کۆرپەلە ئەوەیە دایك و باوك بەخێوی بکات و پەروەردەی بکات، ئەمە تا تەمەنی پێنج ساڵی بە هەموو بوارەکانیەوە. ئینجا بەرپرسیارییەتی حکومەتەکەیەتی هاوکاری بکات بۆ خوێندن و رۆشەنبیری و تەندروستی، تا دەگاتە ١٧ ساڵ. ئەو کاتە کوڕ یان کچ دەتوانن یارمەتی خۆیان بدەن، یان خوێندن تەواو دەکەن، یان کارێك هەڵدەبژێرن و بژێوی ژیان پەیدا دەکەن. بێگومان لە هەموو دوونیا ئایینەکانیش رێنماییان داناوە کۆرپە هی دایکیەتی، دوای ئەوەی دێتە دوونیاوە، پێویستی بە دایکی خۆیەتی بۆ خواردن و گەرمکردنەوە و پاككردنەوە و سۆزپێدان، تاكو سەرپێ دەکەوێ. خودای گەورە دەفەرموێ ﴿والامهات يرضعن اولادهن حولين كاملين﴾ واتە: منداڵ تاكو دەگاتە دوو ساڵی هی باوەشی دایکیەتی. چ ڕەوایە منداڵ لەو تەمەنە بدرێتە ژنێکی تر، بۆ بەخێوکردن و دایکیشی لەژیاندا مابێت؟! جیاکردنەوەیان تاوانێکی گەورەیەو ڕۆژانە ئەو تاوانە دەبینین و دەبیستین، ئەگەر منداڵ تا تەمەنی پێنج ساڵی بە ئارامی خزمەت نەکرابێ، هیچ بە تەما

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نەبین لە خوێندنگا بەخێو و پەروەردە بکرێ.شاعیری گەورەی عەرەب حافز ابراهیم دەڵێ:

الام مدرسة اذا اعددتها

اعددت شعبا طيب الاعراق

منداڵ کاتێك ئامادەدەکرێ بچێ بۆ خوێندنگە، پێویستە ئامادەییەکی باشی بۆ کرابێ، لە ڕووی ڕەوشت و پاك و خاوێنی، لەگەڵ منداڵانی شەرانگێز نەبێ، بزانێ خۆی پاك بکاتەوە، نەك لەناو ژووری خوێندنگا میز بەخۆی دابکات و منداڵ گاڵتەی پێبکەن، یان لە خوێندن هەڵگەڕێتەوە، مامۆستاکانمان کوڕ یان کچ ئەرکیان زۆر قورسە، ئەگەر پۆلەکە لە ٣٠ قوتابی تێپەڕ ببێ کێشەی بۆ پەیدا دەبێت.

جاران لە عێراق ٢ دەوام هەبوو، سبەینان لە کاتژمێر ٨ بۆ ١٢، یان لە ١ بۆ ٤ واتا ٦ وانەیان لە یەك ڕۆژدا دەوتەوە. منداڵ ئەگەر بەشەو خەوی باشنەبێ، ناتوانێ بەیانیان هەڵسێ و خۆی پاکبکاتەوە و لەکاتی خۆیدا بگاتە خوێندنگە. زۆر پێویستە دایك و باوك یارمەتی بدەن و قسەی خۆشی بۆ بکەن، تاکو لەکاتی شیاودا بچێتە ناو جێگای خوتن، کە منداڵ لەکاتی شەودا تێر خەو بوو، بەیانیەکەی بە مێشکێکی سافەوە لەسەر کورسی خوێندن دادەنیشێت.

"روبرت نیستون" کە پرۆفیسۆرێکی ئینگلیزی جولەکەیە لە ساڵی ١٩٧٢ لە لەندەن قوتابی ئەو بووم، پرۆفیسۆرە لە بواری نەزۆکی، سەرەتای منداڵی لولەیی لە نەخۆشخانەی هامرست دامەزراند، ئیشکردن لەگەڵی زۆر زەحمەت بوو، بەڵام دیارە پێوەری ئەو مامۆستایە ئەوەندە قورس بوو، لە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

حەددی خۆی دەرچوبوو، لێکۆڵینەوەی لەسەر منداڵێکی ٩ساڵان کردبوو، کەوا حیسابی بۆ کرابوو گێلە و مێشکی شت وەرناگرێت، دوای تاقیکردنەوە لەسەری، بۆی دەرکەوت کە پەروەردەکەی خراپ بووە، مێشکی بۆ خوێندن بەکار نەهاتووە، هەر خواردوویەتی و قەڵەو بووە و لەبەردەم تەلەفزیۆن پاڵیداوەتەوە.

ئەم تەوەرە زۆر گرنگە ئێمە کاری لەسەر بکەین بۆ نەوەی ئیستا:

١. منداڵ بونی زۆر کاردەکاتە سەر بژێوی ژیان و تەندروستی خێزانەکە.

٢. کارەسات و نەخۆشی زۆر لێ دەکەوێتەوە.

٣. دایکەکە ناتوانێ خزمەتی ٤ منداڵ زیاتر بکا، باوکەکە دەڵێ من ١٠ منداڵم دەوێ، وادەزانی پەروەردەی منداڵ واتا خواردن!

٤. پێویستە لەسەر حکومەت ئامادەکاری بۆ منداڵان بکات و چاودێری باشی لەسەر خێزان هەبێ.

هەر کۆمەڵگایەك منداڵی بەرەڵای کۆڵانی هەبێ، ئەو کۆمەڵگایە سەقەتە، ئاییندەی تاریکە، چونکە کاتێك ئەو منداڵە کوڕە دەگاتە تەمەنی ١٧ساڵی، کە هەموو تەمەنی بەبێ سەرپەرشتی بەڕێ کردووە، نابێتە کەسێکی سوودبەخش بۆ کۆمەڵگاکەی. کەواتە چی بکرێت باشە؟

١. تیمێکی تەندروستی گەڕۆك لەناو ماڵە هەژارەکان بەرنامەی هەبێ، هەموو خێزانێك ناونووس بکات و پێداویستییەکانی دابین بکات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٢. ئەگەر منداڵی وایان هەیە دەڕواتە دەرەوە بۆ کارکردن یان سواڵکردن، قەدەغەی بکات و دایك و باوکەکە سزا بدرێ، منداڵەکەش لە خوێندنگای تایبەت دابندرێ و پەروەردە بکرێ.

٣. حکومەت تیمێکی گەڕۆکی گەورەی هەبێ بۆ کۆکردنەوەی سواڵکەرەکان، ئەوەی ماڵی نییە لە ماڵێکی گەورەیان دابنێ و وەك خویندنگا (تأهیل) بکرێن.

٤. چاودێری لەسەر خوێندنگا هەبێ و هەر منداڵێك کێشەی خێزانی هەبوو لە منداڵەکانیتر جیا بکرێتەوە، خوێندنگا و مامۆستای تایبەتیان بۆ دابندرێت، تاکو مێشکیان بەرەو ئیشی باش پەروەردە بکرێ، ئەوکات دەڵێن کۆمەڵگامان پارێزراوە لە شەڕ و دزی و کوشتن و ماددە هۆشبەرەکان و بازرگانی کردن بە جەستەی ئافرەتەوە.

بە داخەوە ئێستا لە کوردستان لەشفرۆشی بۆتە (پیشە)ی چەند کەسانێك، چەند شوێنی بۆ تەرخانکراوە لەناو ماڵان ئەوە زۆر خراپە، ئەو جۆرە جێگایە دەبێ لە ژێر چاودێری دەوڵەت و حکومەت دابێ، لەبەر بڵاوبوونەوەی نەخۆشیە پیسەکان، ڤایرۆسی AIDS لە وڵاتمان پەیدا بووە، لە ڕێگای کاری سێکسیەوە. هەروەها ڤایرۆسی جگەر بە هەموو جۆرەکانیەوە زۆر بووە، ئەوەش دەگوازرێتەوە بۆ منداڵان ، لەو چەند دێرەدا ناوی کەسمان نەهێناوە و جێگاکانمان دەستنیشان نەکردووە، چونکە ئەوە کاری حکومەتە، بە تایبەتی وەزارەتی تەندروستی و ناوەخۆ ...هتد.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٣٠٤) ٢٠١٥/١٢/٩١

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پرۆسەی دووگیانی بە یارمەتی پزیشکانی لێزان

لە دوای هاوسەرگیری ژن و پیاو (لە وڵاتی موسڵمانان) بە یاسا ئەو دوو کەسە بەیەکەوە بەستراونەتەوە. ٢-٣ مانگ دوای هاوسەرگیری دەست بە پرسیار دەکرێ لە ئافرەتەکە؟! ئینجا لەلایەن کەسوکاری پیاوەکە، یاخود خزم و ناسیاوی دووریش! لەبەر ئەو پرسیارانە ژنەکە دەکەوێتە بەردەستی پزیشکی جۆراوجۆری نەزان، دەست بە دەرمان و دەرزی دەکرێ، ئەمەش زۆر هەڵەیە.

چۆن یارمەتی بدرێن:

ئەگەر ١٠٠ حاڵەت وەربگرین، ژن و پیاوەکە گەنج بن، لەنێوان ١٧-٣٥ساڵی بن، هاوسەرگیری یەکەمیان بێت، ئەگەر وازیان لێ بهێندرێ ٦٠ حاڵەتیان دوای یەك ساڵ بە مەبەستی یان دەگەن، کۆرپەیان بە سروشتی دەبێ، لە ٤٠ حاڵەتەکەی دیکەش، پێویستیان بە یارمەتی پزیشکی لێزان و بە غیرەت و راستگۆ هەیە.

لە سەرەتای خێزان دامەزراندن زۆر مەرجە ژن و پیاوەکە پشکنینیان بۆ بکرێت، نەوەك ئیلتیهابی کۆئەندامی زاوزێیان هەبێ، ئەوەش بە ئاسانی چارەسەر دەکرێ، زۆر جار هەیە پیاوەکە چڵکی بۆری میزی هەیە، ئەو میکرۆبانە بچنە ناو لەشی ئافرەت توشی کێشەی دەکەن، بە گشتی کچان کە مێرد دەکەن، یەکەم جارە کاری سێکس دەکەن، بەڵام پیاوان وانیە بە تایبەتی لەو زەمانە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو نیشانانەی کچان چین، کە پێویستیان بە داودەرمان هەیە؟

١. لە تەمەنی ١٣-١٤ ساڵی سوڕی مانگانە دەست پێدەکات.

٢. لە ناوەندی مانگەکەدا ژانە سکی هەبێ ئەوەش کارکردنی هێلکەدانە.

٣. لە کاتی سوڕی مانگانە ٣-٤ ڕۆژ خوێنرێژی هەیە.

نیشانەی پیاوان:

١. لە تەمەنی ١٦-١٧ ساڵیدا، سمێڵ و ڕدێنی هەبێت و دەنگی پیاوانە پەیدا بکات، واتە شەیتانی هەبێ، واتە پرۆستات و کۆئەندامی زاوزێی ئیشبکات، ئێمە تا ئاوی پیاوەکە نەپشکنین، نازانین ئایا تۆوی تێدایە یاخود نا، چونکە تۆ (سپێرم) کاری بەسەر پیاوەتیەوە نییە.

٢. کارگەی پیاوەتی جۆرە هۆرمۆنێك دروستدەکات لەگەڵ سپێرم، لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنی ناو مێشك کە لە غوددەی نوخامی دێتەدەرێ.

٣. هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن زۆر پێویستە بۆ پیاوەتی (کاری سێکسی) و باڵا و ماسولکەی پیاوانە و قوەتی پیاو.

٤. تۆیەکە (سپێرم) زۆر پێویستە بۆ منداڵ بوون، ئەو تۆیە لە کارگەی گون دروست دەبێ، واتە بە ماوەی ٣ مانگ دەگاتە ئەو ڕادەیەی بتوانێ بچێتە ناو خانەی هێلکۆکە. ئەو کارگەیە بەردەوامە لەکارکردن، بە ملیۆنەها سپێرم دروست دەکات.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هـەر پیاوێـك ئەگـەر ڕێـژەی تۆیەكـەی ٥ ملیـۆن بـوو لـە یـەك مللـتر چوارگۆشە، بە ویستی خواوەنـد ئـەو تۆیـە كـاری خـۆی بكـات و بچـێتە نـاو هێلكۆكە، تاكو نوتفە دروست ببێت.

هێزی سێكسی (پیاوەتی مەرج نیە بۆ ئەوەی دووگیانی دروست بكات) چـونكە ئـەو خانەیـە زۆر گرینگـە بـۆ دروسـتبوونی كۆرپەلـە، ئەگـەر هـاتوو ڕێژەی تۆیەكە لەوە كەمتر بوو، یاخود ئافرەتەكە هێلكۆكەی دروسـت نـەكرد لەناوەندی مانگ لێرەدا پێویستیان بە یارمەتی دەبێت (ART).

چی بكەین كاتێك ژن و پیاوێك هاتن بلێن منداڵمان نابێت:

١. هەردووكیان پشكنینی باشیان بۆ بكرێ.

٢. ئەگەر هەوكردنیان هەبوو چارەسەر بكرێ.

٣. پێش ئەوەی ژنەكە دەسكاری بكرێت، مەرجە پیاوەكە پشـكنین بكرێـت (لێرەدا لەوڵاتی خۆمان پیاو هەیە ٢-٣ ساڵ ژنەكەی ئەو دكتۆر و شێخ و مامانە دەكات، كەچـی هـیچ پشـكنینی بـۆ خـۆی نـەكردووە! دەڵـێ ئەمن عەیبم نیە، واتـا كـاری سێكسـی پێـدەكرێ! ئـەوە مـەرج نیـە بـۆ منداڵ پەیدا بوون.

ڕۆڵی پزیشك ئەوەیە بۆی ڕوونبكەیتەوە، ئینجا پشكنین بكـرێ، ئەگـەر هەوكردن هەبوو چارەسەر دەكرێ، ئەگەر تۆیەكە كەم بوو، یارمـەتی دەدرێ بەهۆرمۆن، گەر هەر تۆی نـەبوو، بـۆی هەیـە لـە كارگەكـە (گـون) دروسـتی كردبێ، بـەڵام بـۆڕی گواسـتنەوەی بـە هـەكردن گیرابـێ، یـان لـە منداڵیـەوە ئەگەر توشی نەشتەرگەری (فتق) بووبێت ئەویش چارەسەری خۆی هەیە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەر پیاوێك کارگەی دروستکردنی تۆی خۆی هەبێ، دەتوانێ ببێتە باوك، بە یارمەتی پزیشکی لێزان بە چاندنی کۆرپەلە.

ئەو حالەتانە کەمن کە پێویستیان بە IVF بێت واتە لە ٥٪ تێپەر ناکات. گەر تۆیەکە کەم بوو لەتاقیگە وای لێ دەکەین لە ١ مللتر چوارگۆشە کۆ ببێتەوە، لەکاتی ناوەندی مانگ کە هێلکۆکە ئامادەیە، بۆی لەناو روحم دەکەین، زۆرکەس سوودیان لەو کارە وەرگرتووە و بوونەتە دایك و باوك.

ئەگەر تۆی پیاوەکە سفر بوو بەهیچ جۆرێك جائیز نیە بلێی وەرە بۆت بچێنم، ئەوە زۆر عەیبە و حەرامە، تۆی پیاوێکی دیکە بەکار بهێندرێ، یارمەتی دانی ژن و مێرد بۆ دووگیانی و مندال بوون خێرێکی گەورەیە، کارێکی مرۆڤانە و نیشتمانیە، چونکە هەر خێزانێك بێ مندال مایەوە، ژن و پیاوەکە لە ئارامیدا ناژین! ! کۆمەلگا وازیان لێناهێنێ، یان پێیان دەگوترێ بۆ مندال ناچێنن؟ وەك بلێی ئەو کارەیان ١٠٠٪ ئەنجامی هەبێت. نەخێر چاندنی کۆرپەلە لە تاقیگە IVF هەرگیز سەرکەوتنی ٢٥٪ تێپەرنابێت، تەنانەت ئەگەر لە باشترین تاقیگەش ئەنجام بدرێت، بەلام IUI دەکرێ، بەلام ئەم جۆرەیان زیاتر سەرکەوتن بەدەست دێنێ. بە کۆی گشتی هەموو پرۆسەکان IVF،ICSI،ART، IUI، بۆ یارمەتی دانی ژن و پیاوی بێ مندال، گەر لە باشترین سەنتەری دوونیا، بەلجیکا یان بەریتانیا یان یابان یان هیندستان ئەنجام بدرێت، لە ٤٥٪ تێپەری ناکردووە.

واتای ئەوە نیە کە لە تاقیگە پیتاندن روونادات، بەلکوو روحمەکە نایگرێ و ناچێندرێ، یان نابێتە کۆرپەلە، یان روحمەکە فرێی دەدات و لەبار دەچێ، ئەمەیان زۆرە. ئەی خێرە لە بەناو IVF

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لە کوردستان بە نەخۆش دەگوترێ ١٠٠٪ سەرکەوتن مسۆگەرە؟ سەیر لەوە دایە بە رێکلامیش دەینووسن!! بەداخەوە بۆ دەزگای تەندروستی و حکومەت!!

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٣٠٢) ٥/١٢/٢٠١٣

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەدایکبوونی پێغەمبەران (درودی خوایان لێبێت)

ئەم وتارە دوو هەفتە پێش ئێستا و بە بۆنەی لەدایکبوونی حەزرەتی مەسیح و بە بۆنەی لە دایکبوونی پێغەمبەری ئیسلام (درودی خوای لێبێت) نوسراوە، بەڵام هەفتەی رابردوو گۆڤاری سڤیل دەرنەچوو، بۆیە کەوتە ئەم ژمارەیەوە. (الطبرسي) باس دەکات، کە حەزرەتی نوح کوڕی ئیدریس پێغەمبەر بووە، ئەویش بە حەوت پشت دەگەڕێتەوە سەر ئادەم. (درودی خوایان لێبێت). لەو ساڵەی ئادەم وەفاتی کردووە، ئەو لەدایکبووە. لە تەمەنی ٥٠ ساڵی دا بووە بە پێغەمبەر. لێکۆڵەرەوان دەڵێن ٢٠٠٠ ساڵ زیاتر ژیاوە. ٩٥٠ ساڵ بانگەوازی کردووە، ٢٥٠ ساڵ کەشتی دروست کردووە، ٥٠٠ ساڵیش دوای لەنگەرگرتنەوەی کەشتیەکەی ژیاوە. دوای پێغەمبەر نوح چەندانی تر هاتوون، بەڵام ئەوەی شایەنی باسکردن بێت، ئەو پێغەمبەرانە کە لەگەڵ لەدایکبوونیان موعجیزە هەیە! موسا پێغەمبەر ٥٢٠ ساڵ دوای مردنی یوسف پێغەمبەر و ١٥٢٦ ساڵیش بەر لە مەسیح لە دایکبووە. کەمتر لە ١٠٠ ساڵ ژیاوە. لە دەڤەری (حلوان)بووە. ئاشکرایە ئەو خاکە پیرۆزە لەو مەنع کرابوو، دەزانن کە فیرعەون ٦٦ ساڵ حوکمداری کرد. لە زەمانی پێش لەدایکبوونی موسا میللەتەکە زۆر لە ناخۆشی ژێردەستی دابوو، هەژار و کۆیلە بوون، فیرعەون فەرمانی دەرکردبوو هەر نێرەیەك لە بەنی ئیسرائیل بێتە ژیانەوە دەبێت بکوژرێ. دایکی موساش ٣ مانگ مەمکی دا بە کۆرپەکەی، ئینجا لە ترسی کوشتن لەناو سەبەتەیەکی بچووکی داناو بە ئاوی نیلی دادا. فەرمانی خواوەند وەهابووە، کە سندوقەکە بگاتە لای

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

تەلاری فیرعەون. ژنەکەی بیگرێتەوە. زانیان کە ئەو منداڵە عیمرانیە لە ترسی کوشتن فڕێدراوە. ئاسیا خێزانی فیرعەون داوای لە مێردی کرد ئەو کۆرپە بکەنە کوڕی خۆیان، بەڵکو خێری لێ ببینن، ژنانی ناو تەلارەکە زۆر گەڕان دایەنێکی بۆ پەیدا بکەن، ئیدی خوا وایکرد کەس وەرینەگرێت، تا نۆبەی هاتە سەر دایکی، تا دوایی چیرۆکەکە و گەڕانەوەیان بۆ وڵات و ناو بەنی ئیسرائیل. پێغەمبەر عیسا لە کاتێك لەدایکبووە کە بواری ژیان لەناو ئەو وڵاتە لە ئال عیمران زۆر خراپ بووە، کوشتار و چاوچنۆکی تەماح زۆر بووە. خواوەند ئەو موعجیزەی نیشانی میللەتەکەدا، کە بەخۆیاندا بچنەوە. ئەویش بە دروسبوونی کەسێك لە شێوەی ئادەمیزاد، بەڵام جیاواز لەخەڵکی دیکە لە دایکبوو! پاڵەوانی ئەو ڕیوایەتە ٣ کەسن. جوبرائیلی فریشتە، مەریەم کە دوو گیانەکەی وەك ئافرەتانی تر ٩ مانگ نەبوو، هەروەها حەزرەتی موسا بە فەرمانی خودا مردووی زیندوو دەکردەوە. مریەمی کچی عیمران زۆر خواپەرست بوو لە میللەتەکەی دوورکەوتبووە. کاتێك جوبرائیل بە شێوەی ئادەمیزاد لێی هاتە ژوورەوە، مریەمیش وەك لە قورئاندا لەسورەتی مریەم هاتووە، پێی گوت ﴿ قَالَتْ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَن مِنكَ إِن كُنتَ تَقِيًّا﴾ وەڵامی دایەوە ﴿قَالَ إِنَّمَا أَنَا رَسُولُ رَبِّكِ لأَهَبَ لَكِ غُلامًا زَكِيًّا﴾، سەرسوڕمانی مەریەم ئەوە بوو﴿قَالَتْ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلامٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا ، قَالَ كَذَلِكِ قَالَ رَبُّكِ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَلِنَجْعَلَهُ آيَةً لِلنَّاسِ وَرَحْمَةً مِّنَّا وَكَانَ أَمْرًا مَّقْضِيًّا﴾، کاتێکیش عیسا لە دایك بوو، قسەی کردوو فەرمووی: ﴿إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا﴾، چەند وردەکاری دیکەی موعجیزە هەیە لە کاتی لەدایکبوونی، لێرەدا ماوە نیە. پیرۆزبێت لە دایکبوونی عیسا (د.خ) لە هەموو ئادەمیزادی سەر زەوی، کە باوەڕیان بە زانست و حەقیقەت و ڕوحیانەت هەیە. لەبارەی لە دایکبوونی پێغەمبەر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

محمد (د.خ)، به فەرمانی خودای گەورە (ئامینەی کچی وەهاب) لەو شەوەی دووگیان بوو بە پێغەمبەر، لە غەیبدا پێیگوترا دووگیان بوونت بە سەروەری ئەو میللەتە. کاتێك لەدایکبوو، چرایەکی زۆر گەورەی لە ئاسمان دیت، پێیگوترا کە هاتیتە دوونیاوە ناوی لێ بنێ "محمد". لە تەوارت و ئینجیلدا ناوی محمد هاتووە. لە ساڵی (عام فیل) لە دایك بووە. جولەکەیەك لەمەکە دەژیان ناوی (یوسف) بوو، ئەو شەوە ئاسمان پڕ بوو لە نەیزەك و دادەبەزین (ئەستێرە داڕژان). بۆ سبەینەکەی پرسی: ئەمشەو چ کوڕێك لەدایکبووە؟ گوتیان بەڵێ ئامینە کوڕی بووە. هاتە لای عەبدولموتەڵیب داوای کرد کوڕەکە ببینێ، کاتێك نیشانیاندا، کۆرپەکەی پشکنی تەمەشای سەرشانی کرد، خاڵێکی ڕەش هەبوو، گووتی ئەوە دەبێتە پێغەمبەر. بێگومان ٢ مانگ پێشتر باوکی وەفاتی کردبوو. بە یەتیمی لەدایکبوو. باپیری عەبدولموتەڵیب سەرپەرشتی دەکرد. ئینجا لە ٦ ساڵی کەوتە لای مامی "ئەبو تالیب". ئەو پێغەمبەرە لە تەمەنی ٤٠ ساڵی وەحی بۆ هات. لە شاری مەکەش زۆر ڕێزی لێدەگیرا، چونکە: ١. نەوەی عەبدولموتەڵیبی سەرۆکی قورەیشیەکان و سەرداری کەعبە بوو. ٢. ئازایەتی و ڕاستگۆیی و دڵگەورەیی هەبوو، جیاوازی نەدەکرد لە نێوان گەورەکانی قورەیش، لەگەڵ شوان و حوشترەوانان ناوی (الصادق الامین) بوو، بە هۆی پاکیەکەی کە بازرگانی بۆ شام دەکرد، یەك لەو بازرگانە گەورانەی ئیشی بۆ دەکرد (خەدیجەی کچی خوەیلد)بوو. کە پاشان بووە خێزانی. یەکەم کەسیش بوو باوەڕی پێکرد، دوای ئەوەی وەحی بۆ هات لە (غار حەرا) لە غەیبەوە جبرائیل هاتوو و پێیگوت (إقرأ..) ئەویش فەرمووی (ما أنا بقارئ). فەرمووی: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾ سورە (العلق)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پیرۆزبێت جەژنی لە دایکبوونی ئەو زاتە گەورەیە لە هەموو دوونیاوە بۆ میللەتی کوردیش هاندەرێکی باش بێت کە دەست بەخوێندن بکەین، تاکو بزانین دوونیا و قیامەت چییە.

ئەحمەد موختار جاف ٩٥ ساڵ لەمەوبەر فەرموویەتی:

بخوێنن، چونکە خوێندن بۆ دیفاعی تیغی دوژمن

هەموو ئان و زمانێ قەلغان و سوپەرتانە

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٣٠٦) ٢٠١٦/١/٩

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

چەند منداڵ تەندروستە بۆ خێزانێك؟

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (who) لە بەرواری چوار ساڵ لەمەوبەر بانگەوازێکی بۆ جیهان کرد، کە کۆی گشتی دانیشتوانی سەر زەوی گەیشتۆتە ٧ ملیار و ٢٠٠ ملوێن کەس، ئینجا گەر بەو پێوەرە بڕوات ژمارەکە لە ساڵی ٢١٠٠ دەگاتە ١١ ملیار، ئەو کاتیش چارەنووسی گۆی زەوی دەگاتە رادەیەکی زۆر ترسناك، شوێنی حەوانەوە نامێنێ، ژینگە زۆر پیس دەبێ. خواردن بەش ناکات و کار دەکاتە سەر ئاژەڵان. لە دوایدا ڤایرۆس و میکرۆب بەسەر گیانلەبەران زاڵ دەبن، بێگومان کارەساتی گەورە ڕوودەدا. خوای گەورە لەسورەتی ئینفیتار دەفەرمووێت ﴿إِذَا السَّمَاء انفَطَرَتْ (١) وَإِذَا الْكَوَاكِبُ انتَثَرَتْ (٢) وَإِذَا الْبِحَارُ فُجِّرَتْ (٣) وَإِذَا الْقُبُورُ بُعْثِرَتْ (٤)﴾ هەروەها لەسورەتی (النبأ)، دەفەرمووێت: ﴿عم يتسائلون عن النبأ العظيم﴾. وا دیارە تا تەکنەلۆژیا پێش دەکەوێ، چارەسەری نەخۆشیەکان دەدۆزنەوە بەو خەیاڵە تەمەنی مرۆڤ درێژتر بێت و مردنی منداڵ کەمتر بکرێتەوە. بەڵام دەبیستین ناوە ناوە نەخۆشییەك پەیدا دەبێت بە هەزارەها منداڵ دەکوژێ وەك ڤایرۆسی (zika) کە ئێستا لە بەرازیل سەری هەڵداوە، زۆر ترسناکە گەیشتۆتە ئەمریکا و لە ٢١ ویلایەتیش بڵاو بۆتەوە. تا ئێستاش چارەسەری بۆ نەدۆزراوەتەوە. ئەوە ڤایرۆسە کار دەکاتە سەر کۆرپە. بە تایبەتی سەر دروستبوونی مێشك. ئینجا حیسابی خۆت بکە لە وڵاتێك کە ڕۆشنبیری کەم بێت هاوڵاتی خوێندەواری نەبێ، نەزانین ئەو منداڵە بێ مێشکە لەدایك بووە، چ ڕۆژێکی ڕەشە؟ لەبەر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەوکارەساتەیە کە لە وڵاتی چین لە چەند وڵایەتێك بڕیار درا کەس منداڵی نەبێ، تاکو چارەسەرێك بۆ ئەو ڤایرۆسە دەدۆزنەوە!! ئەمە ئەو ڕۆژە ڕەشە نیە؟ لە وڵاتانی سەرووی دوونیا (ئەسکەندەناڤیا) کە زۆر ڕۆشەنبیرن و باری ئابووری و تەکنەلۆژیایان زۆر پێشکەوتووە. لەساڵی ١٩٤٧ بۆ ماوەی ٦ مانگ لەسەرووی وڵاتی سوید ژیاوم لەماڵی مامم (دکتۆر ئیبراهیم مام خدر) ڕەحمەتی خوای لێبێت. شارێکی خۆش و خاوێن بوو (Usteshund)، خۆی پزیشکی ئەو نەخۆشخانەیەبوو کە خزمەتگوزاری سەرەتای دەدا بەنەخۆش. خێزانەکانیان یەك یان دوو منداڵیان هەبوو، ئینجا لەلایەن ئەوان کوڕ و کچ فەرقی نەبوو. پرسیارم دەکرد مامە بۆچی شارەکە چۆڵە؟

دەیگۆ کچم عالەم خۆ بێ ئیشوکار نیە لەجادە بسوڕێنەوە منداڵیش لە خوێندنگاکانن. ئەو کاتە کۆی دانیشتوانی سوید ٨ ملیۆن بوو، ئێستا هەر ئەوەندەیە لەگەڵ ٢٥٠ هەزار ئاوارە. ئەو کاتە هەموو وڵاتی سوید ٦٠ کوردی تێدا بوو، د.ئیبراهیم و کاك عومەر شێخ موس لە سەرەتای ئەو کوردانە بوون لە ساڵی ١٩٦٣ پاش دەسپێکردنی شۆڕشی کوردستان ڕوویان لەو وڵاتە کردبوو. لە شارەکە سەنتەرێکی گەورەی لێبوو بۆ بەساڵاچووان نزیك بوو لە دەریاچەیەك. ئەو ژن و پیاوانە پیاسەی ڕۆژانەیان دەکرد و لە ژێر چاودێری پەرستیار و پزیشك بوون. تەمەنیان لەسەرووی ٨٠ ساڵ بەسەرەبوو، مامم دەیگوت ئەوەندە خزمەتیان دەکەین کە قەت نامرن!! مەبەستم لەو چیرۆکەی سەرەوە ئەوەبوو چەند کەس بمرێ. دانیشتوانی سوید ئەوەندە کەم دەکات، بۆ ئەوەیە تەرازووەکە تێکنەچێت، لە خزمەتگوزاری تەندروستی و خوێندن و ڕۆشنبیری و ئاسایی سەلامەت،

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەگەر یەك کارەساتی ئۆتۆمبێل روویدابا، یەکسەر (ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن) یان هەلیکۆپتەر دەهاتن. مامم دەچووە سەر ڕووداوەکە، لەگەڵ تیمی خزمەتگوزاری چڕوپڕ، بۆ گواستنەوەی نەخۆش بۆ نزیکترین نەخۆشخانە. لە وڵاتی ئێمەش لە دەربەندی گۆمەسپان (ڕێگای هەولێر کۆیە) لە ساڵی ۲۰۰۹ پرۆفیسۆری زانکۆ (نازم حسن) دەرچووی فەرەنسا لەبواری فیزیا، بە ڕووداوێکی زۆر سادە ئۆتۆمبێلەکەی وەرگەرا. بەپێکاب گواستییانەوە نەخۆشخانەی فریاکەوتنی هەولێر، دوو سعاتیش چاوەڕوانمان کرد، پزیشکی لێپرسراوی فریاکەوتن پەیدا نەبوو، تاکو سۆندەی سکی دابنێ و خوێنەکەی دەربهێنێ، ئەو نازدارە لە تەمەنی ٤٣ ساڵی گیانی لەدەستدا. یەکەمی بوارەکەی بوو لە بواری فیزیا، دکتۆرای لە فەرەنسا هەبوو مامۆستا بوو لە (ئیسی فەرەنسی) بۆماوەی ٩ساڵ گەڕابووە، بۆ ئەوەی خزمەتی وڵات بکات. لەسەر ئەو ڕووداوە پرسیار لەکەس نەکرا. ڕۆژانە لە وڵاتی ئێمە خەڵك لەبەر خراپی ڕێگا و هاتووچۆ گیان لەدەست دەدەن. بەبێ پرسیارکردن دەبێ ئەو گەنجە بۆچی بمرێ؟ کێ بەرپرسیارە؟ لەدانیشتنێك لەگەڵ سەرۆکی هەرێم لەساڵی ۲۰۰۷ بۆ پزیشك و ڕاوێژکاران، وەزیری تەندروستی پێشەکی خۆی خوێندیەوە، زۆر بەدڵ خۆشی گووتی: ڕێژەی منداڵبوون لە وڵاتمان نزیکە ٣،٩٪ یە. واتە لەهەر ١٠٠ کەسێك ٤ کەس زیاد دەکات. ئەو لای باش بوو، بەڵام ئەوە کارەساتە. لەدواکەوتووترین وڵاتی دوونیا کە سۆماڵە، ڕێژەکە ٤٪. بەڵام مردنیش گەلەك زۆرە.

داخی گرانم لە عێراق بە گشتی و لۆ کوردستان بە تایبەت منداڵ بوون لە ناو هەژار و نەخوێندەواران ئەوەندە زۆرە گەیشتۆتە ڕێژەی ترسناك، تا مێشکی دایك و باوك تاریکتر بێت منداڵبوون زیاتر دەبێ، خێزان هەیە لە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کوردستان ٣ ژن و یەك پیاو، ٣٢ منداڵیان هەیە ! ! وەك کارگەی دەواجینی ئاژەڵی لێهاتووە، حەزدەکەن منداڵیان زۆر بێت، بیر لەوە ناکەنەوە چۆن بژین و خواردنی باش و پۆشاکی تەندروست و چۆن خوێندنی چاکیان بۆ دابین بکەن؟ نەك وەك ئاژەڵ بخوات و بخەوێ! منداڵ پەروەردەکردن وانابێ. بێگومان ڕێژەیەکی باش لەو منداڵانە دەکەونە سەر شەقام بۆ سواڵکردن و خەڵکی دەروون برینداریان لێ دەردەچێت. جگە لەوەی دەبنە بەلا، زۆریشیان ڕوو لە وڵاتان دەکەن. ئەگەر منداڵبوون هێندە زۆرنەبوایە، بەو ڕێژەیەش ڕوویان لە دەریای ئیجە نەدەکرد و نەدەبوونە خۆراکی ماسییەکان! هاوار دەکەم خێزانەکان روحم بە خۆتان و منداڵتان و پیرەکان بکەن. ژمارەی منداڵ لە دوو زیاتر نەبێت. دڵخۆش دەبم کە خێزانێك دێن داوای ڕێگرتن دەکەن بۆ منداڵبوون، باشترین ڕێگا گرتن لە منداڵبوون حەب خواردنە، ئینجا دەست کاری (لولب) پێویستە بە یاسا ئەو پرۆسەیە ئەنجام بدرێ.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٣١٠) ٢٠١٦/٢/٦

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مەترسیەکانی منداڵبوون بە نەشتەرگەری

منداڵبوون، کارێکی خواوەندییە بۆ هەموو گیانلەبەرێکی شیردەر. لە شەمشەمەکوێرەوە تا نەهەنگی دەریا و ئاژەڵە گەورەکانی ناو دارستان. وەك و فیل و پڵنگ و.....هتد. ئادەمیزاد لە دێر زەمانەوە، وا باو بووە کە منداڵەکەی بە سروشتی ببێت، چونکە منداڵبوونی سروشتی کاری خواوەندەو خۆی رەحم بەو ئافرەتە دەکات، کە زەحمەت بۆ دووگیانەکەی دەکێشێت. ئینجا بۆ منداڵبوون ژان دەکێشێت. خوای گەورە لە قورئاندا ،دەفەرمووێ:

﴿وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ...﴾

کەواتە بۆ ئێمەی پزیشك نەهاتووە کە بە ژنان بڵێین، منداڵبوونی سروشتی خراپەو باشترە منداڵەکەت بۆ دەربهێنین و لەبن زگتەوە هەڵتبدڕین! ! ! زۆر جار هەیە پزیشکێك ئەو بڕیارە بۆ نەخۆش دەدات، زۆر جاریش ئافرەتەکە خۆی داوا دەکات. بۆچی نابێت پەیڕەوی ئەو بڕیارە بکەین؟ یاخود لە بەرچی بڕیارێکی هەڵەیە؟؟ لەماوەی ١٠٠ ساڵی رابردوودا، منداڵبوون بە نەشتەرگەری سیزریان پەیدا بوو، تاکو دایکەکە لە مردن ڕزگاری بێت، لەبەر ئەوەی حاڵەتەکە ترسناك بوو. ئەوەش ناگاتە ڕێژەی دوانزە دایك لە کۆی سەد دایك، لە کاتی منداڵبووندا. دایکانی ئازیز بزانن کە لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا نەشتەرگەری پێویستە:

١. لەکاتی منداڵبووندا خوێن ڕێژییەکی زۆر هەبێت. یانیش لەمانگی ٧ و ٨ی سکپڕیەکەیدا، بەهۆی لێکجودابوونەوەی ولاش و منداڵەکە. ئەم حاڵەتە ١٪ی دایکان توش دەبن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٢.جێگـای ولاشـەکە لـە پـێش منداڵەکـە بێـت و ڕێگـای هاتنـەدەرەوی لێبگیرێت. ئەو حاڵەتە ١٪ی دایکان تووشی دێن.

٣. ئەگەر سکەکە دووانەبێت، یەکـەمیان پـای هاتبێـت و دووەمیـان سـەری هاتبێـت، چـونکە لـە هاتنـە خـوارەوەدا مەترسـی لەسـەر دایـك دروستدەکات. ئەم حاڵەتەش ١٪ی دایکان تووش دەبن.

٤. ئەگەر منداڵەکە کێشی لە ٥ کیلۆ گرام زیاتر بێت و نۆبەرە بێت. ئـەویش ڕێژەی ١٪.

٥. ئەگەر دایکەکە تەمەنی گەیشتە ٤٠ساڵ و یەکەم منـداڵی بێـت. لەگـەنی حەوزی تەسك بێت، چونکە جمگەکەی نەرمی نەماوە تا لەیەکتربێتەوە. ئەو حاڵەتەش ١٪.

٦. ئەگەر دایکەکە تووشی پاڵە پەستۆی خـوێن بێـت، دەبـێ منداڵەکـە بـە نەشتەرگەری دەربهێنرێت. بـەڵام هەفتـەی ٣٩ی سـکپڕیدا نـەك زووتـر. ئەگەر ڕێژەکەی لە ١٢٠–١٨٠ بێت. ئەوە لەمانگی حەوتیش بێت دەبـێ دەربهێنرێت حاڵەتەکە١٪.

٧. ئەگەر دایکەکە شەکری هەبێت لە ماوەی ٧ تا ٨ کاتژمێری لە پرۆسـەی منداڵبوونەکە نەبوو، ئەوا دەبێ نەشتەرگەری بۆ بکرێت. حاڵەتەکە ١٪.

٨. ئەگەر منداڵەکە بەخواری دانیشتبوو. ئەم حاڵەتـە لـە ٢٠٠ دایـك ١ دایـك تووشی دێت، واتە سەدا نیوە.

٩. ئەگەر هاتوو دایکەکە تووشی ڤایرۆسی سـەری منداڵدان بـوو، جـاری وا هەیـە چارەسـەری تـەواو نـەکراوە لـە ترسـی ئـەوەی چـاوی منداڵەکـە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

تووشی هەوکردن بێت. ئەو حاڵەتەش لە سێ سەد ئافرەت یەك ئافرەت تووش دەبێت.

١٠. نەشتەرگەری سارد، تەنیا بۆ ئەم حاڵەتانە ئەنجام دەدرێت. بەهیچ رێنماییەکی تەندروستی بۆ هیچ کەسێکی تر جائیز نییە. پێش ئەوەی ژن ژان بگرێت پێی بڵێن، بەسە بۆچی چاوەڕوان دەکەی؟

١١. منداڵبوون بە نەشتەرگەری کتوپڕ"emir jncy": ئەگەر دایك چەند کاتژمێر لە ژاندا بوو، هیچ پێشکەوتنێك لە پرۆسەی منداڵبوونەکە بەدی نەکرێت، بە مەرجێك لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆردا بوو بێت و دەرزی ژانی لێدرابێت. ژنان... دایکان... خوشکان... خۆتان لە منداڵبوون بە نەشتەرگەری رزگار بکەن، سەبربگرن ژان بکێشن، چونکە ئەگەر نەشتەرگەری بکرێن تووشی ئەم حاڵەتانەی خوارەوە دەبن:

١. منداڵەکەت دەکەوێتە ناو شوشە. دوور لە باوەشی دایك، دەبێتە هۆی ئەوەی هەناسەی سروشتی وەرنەگرێت و خواردنی باش نەبێت.

٢. منداڵدانت خراپ دەبێت و دەرفەتی منداڵبوونت بە سروشتی کەم دەبێتەوە، جارێکی دیکە تووشی نەشتەرگەری دەبێتەوە.

٣. ئەگەر دایکێك هەر کچی هەبێت بیەوێ کوڕی ببێت یان بە پێچەوانەوە، ئەوا ٤ تا ٥ جار نەشتەرگەری بکرێی، ئەوا لەوانەیە جارێك بەهۆی بەنج ژیان لە دەستبدەی و منداڵەکانی دیکەشت بێ دایك دەبن.

گۆڤاری سڤیل ژمارە(١٨١) ١١/٥/٢٠١٢

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ژانی سوڕی مانگانەی ژنان

سوڕی مانگانەی کچان سروشتیە، ژانەکەشی نەخۆشی نیە، ئەوە باجێکە ئافرەت دەیدات، تاکو ڕەگەزی ئادەمیزاد بەردەوام بێت، لە وڵاتی ئێمە کە کچ سوڕی مانگانە دەبینێ، زوو بە مێردیان دەدەن، یان هەستە عەیبەیان لا پەیدا دەکەن، کچان بە گشتی تا تەمەنی ١٤-١٥ ساڵی هێلکۆکە لە هێلکەدانیان دەرناچێت و ئامادەنیە بۆ هاوسەرگیریی، لە وڵاتانی دوونیا کە دکتۆر زۆربوو هەڵە کەم دەبێ و خزمەتگوزاری باشدەبێ، کەچی لای ئێمە دکتۆر زۆر بووە، بەڵام هەڵە زیاتر و تەندروستی مرۆڤ خراپتر بووە، کچان لە تەمەنی منداڵی هێلکەدان و ڕووحمیان بچووکە و نووستوە، جارێ دەستی بەکارکردن نەکردووە، هۆرمۆنی ناو مێشك کە لەسەر هەموو ئەندامەکانی لەش ئیش داکا، وەك ئۆکسترا، لە حاڵەتی سوبات (متبوون) دایە بۆ دەزگای زاوزێ. کاتێك کچان گەیشتنە تەمەنی ١٢-١٣ ساڵی بێدەنگن، یاخود خۆیان دەناسن، هەستیان بەرامبەر نێر پەیدا دەبێ، تاکو ئێستا هێلکەدان هەر نووستووە ئیشی نەکردووە، لە تەمەنی ١٣ ساڵی بە زۆری ڕووحمەکەیان ئیش دەکات، سەرەتا سوڕی مانگانە پەیدادەبێ بە کەمی، بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکا، خوێن دێتە خوارەوە، پێویستە کچان بۆ ئەو ڕووداوە لەلایەن دایکان یان خوشکان یان پلکان ئاگادار بکرێنەوە، بۆ ئەوەی نەترسن. بە داخەوە لە وڵاتی کوردان و ئیسلامیەکان ئەو دیاردەیە واتای وادەگەیەنێ، کە پێگەیشتین ئامادەن بۆ مێرد کردن، زۆریان بەمێرد دەدەن، یاخود دایان دەپۆشن و هەستی عەیبەیان لا پەیدا دەکەن، کارەسات ئەوەیە، کە بە مێردیان دەدەن، یان مامەڵەیان پێوەدەکەن،

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بێبەشیان دەکەن لەخوێندن، لـە دوونیـادا لـە هـیچ شـتێك تێنەگەیشـتووە و دەکەوێتە ژێر دەستی پیاوێك وەك خۆی مندالّ، ئینجا ژێـر دەسـتی کـەس و کاری پیاوەکە، ئەگەر دوای یەك دوو سـالّ دووگیـان نـەبوو، ئینجـا کێشـەکە دەستپێدەکات و دەرمانخواردن و ...هتد.

کچان بـە گشـتی تـا تەمـەنی ١٤–١٥ سـالّی هێلکۆکـە لـە هێلکـەدانیان درناچـێت، ئامـادە نییـە بـۆ هاوسـەرگیری، هـەردوو هێلکـەدان بـە یەکـەوە ئیشناکەن، بەنۆرەیە، مانگێـك لای ڕاسـت و مـانگێکی تـر لای چـەپ، کاتێـك هێلکۆکە دێتەخوارەوە، لە ناوەندی مانگدا ژانـی پـەیدا دەکـات، تـاکو ٢–٣ ڕۆژ، شوێنەکە خوێنی لێ دێتە خوارەوە، ئینجا ئەگەر لای ڕاست بێت و زۆری خوێن لێ دەرچوو، کە هێندەی نیـو ئیسـتیکان چـای دەبـێ، کچـەکە توشـی ژانەسك دەبێت و دەبردرێتە نەخۆشخانە، یەکسەر دەستنیشانی دەکەن، کە ئـەوە ریخۆڵەکوێرەیـە! بـێ ئـەوەی ڕێککـەوتی ژانەکـەی لێکبدەنـەوە، خـوا نەخواستە دکتـۆری تـازەش، نیشـانەکانی دیکـەی ریخۆڵـەکوێرە نـازانێ!! کچـەکە تووشـی نەشـتەرگەری دەبـێ، کاتێـك شـوێنی لای ریخۆڵـە کـوێرە دەکەنـەوە، دەبیـنن خـوێن هەرهەیـە، ئینجـا دەسـت دەبەنـە لای لەگـەنی کچەکە، دەبینن خوێن لە هیلکەدانی دێـت، دسـتکاری ئـەویش دەکـەن، لـەو کاتە ناسکە هەرچەند دەسکاری بکەن خوێنڕێژی زیاتر دەبێ، هێلکەدانەکەی زەرەرمەند دەبێ. جاریش هەیە لێیان بڕیوەتەوە!! بە داخـەوە لـە ولاّتـانی دوونیا کە دکتۆر زۆر بوو هەڵە کەم دەبێ، خزمەتگوزاری باشتر دەبێ، بـەلاّم لە ولاّتی ئێمە بەپێچەوانەوە، دکتۆر زۆربووە، بەلاّم تەندروستی مرۆڤ خراپتر بووە. ئەو هێلکۆکە کە هاتە خوارەوە، خۆی لەناو بۆڕی منداڵدان دێتەوە ناو رووحمی، لەگەلّ سوڕی مانگانـە دێتـە خـوارەوە، بەهـەر حـالّ یـەك خانەیـە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەگەر تووشی خانەی پیاو نەبوو، لە ماوەی ٤٨ کاتژمێر دەتاوێتەوە. شوێنەکەی لەناو هێلکەداندا، دوای ئەو پرۆسەیە دوو جۆرە هۆرمۆن دروست دەکات، ئیسترۆجین و پرۆجستیرن، لێواری رووحم ئامادە دەکەن بۆ پیتاندن، ئەگەر نەبوو دوای دوو هەفتە سیس دەبێ، روحم گرژ دەبێ، وەك گوڵێك کە ئاوی لەژێر نەبێ، چرچ و سیس دەبێ و دەکەوێ، ئینجا بەشێوەی خوێنی سوری مانگانە دێتە خوارەوە. روحمەکە کاتێك گرژ دەبێ ماددەی (پرۆستاگلاندین) پەیدا دەکات، ئەمەش ژان پەیدا دەکا، خوێنەکەش هەتا لە روحم دێتەخوارەوە، چونکە جۆگەکە تەسکە ژان دروست دەکات، خوێنی سوری مانگانە نامەیێ (واتە نابێتە کلۆکلۆ) ئەگەر بووشە کلۆ، مانای وایە ماددەی دژە کلۆی پێ نەگەیشتووە تا بیتاوێنێتەوە چونکە زۆرە، ئینجا لە ملی روحم تاکو دێتە خوارەوە ژان دروست دەکات، ئەمەش هۆی دروستبوونی ژانی سوری مانگانەیە. چارەسەرەکەی ئەوەیە کچان لەو رۆژانەدا خۆیان پاك رابگرن، بە ئاوی گەرم هەموو رۆژێك خۆیان بشۆن، ٢-٣ رۆژ پێش سوری مانگانە ماددەی دژە پرۆستاگلاندین وەربگرن وەك (ponstan) رۆژی سێ جار.

هەرکچێك ژانە سکی سووری مانگانەی هەبوو، ئەوە باشە واتای وایە هێلکەدانی کاری کردووە و لە داهاتوودا منداڵی دەبێ. جار هەیە ژانەکە بەردەوامە، زۆرتر لە ٢-٣ رۆژ، لێرەدا پێویستە پزیشکی تایبەت پشکنینی بۆ بکات، چونکە حاڵەت هەیە روحمەکە ٢ لایە، لایەك خوێنەکە دروست دەبێ نایێتە دەرەوە، لەناوی دەمێنێتەوە یان پشتاوپشت دەگەرێتەوە ناو سکی، چارەسەری ئەوانە بە نەشتەرگەری تایبەتە، هەموو دکتۆرێکی ژنان ئەو نەشتەرگەریە نازانێ، پزیشکی لێزانی دەوێ (فوق التخصص) جاریش

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەیە بەشێکی خوێنەکەی دەگەڕێتەوە ناو بۆریەکان و توشی ژانی دەکا، لە ١٠٠ حاڵەتی ژن، ٣ حاڵەت توشی Endomitriosis دەبن، ئەم جۆرەش ئێستا زیادی کردووە.

بەهۆی نەشتەرگەری سیزیریانی خراپ، خانەکانی ناو روحم لە دیوارەکەی یان لە دەرەوەی روحم دەمێنێتەوە، مانگانە خوێن کۆدەکاتەوە و توشی ژانی دەکات، ئەگەر ئەو خوێنە لە مابەینی روحم و قۆڵۆن کۆبۆوە، ژنەکە ژانی دەکەوێتە ناو لەگەنی و پیسایی کردنی بەژانەوەیە، جاریش هەیە بەهۆی خوێنرێژیەکە لە جێگەی برینەکەی پێستی سکی لەگەڵ سوڕی مانگانە گرێ پەیدا دەکا، ئەگەر کچان لە تەمەنی خۆیان هوسەرگیریان نەکرد و منداڵیان پەیدا نەکرد، واتا لەتەمەنی نێوان ٢٥-٣٥ساڵی ، ئەو روحمە گرێ پەیدا دەکا، بوونی ئەو گرێیە بچووکانە دبێتە هۆی ژانی سوڕی مانگانە و خوێنرێژی زۆر، چونکە قەبارەی روحمەکە گەورە دەبێ، ئینجا با کچان ئەو شتە تێبگەن زۆر بە بەرزی لە ئاسمان نەڕوانن و لەتەمەنی خۆی بە نسیبی گونجاو رازی بن، تاکو ٢-٣ منداڵ پەیدا دەکەن، لە دوای ٣٥ ساڵی لە هەموو بوارێکەوە توشی کێشە دەبێ، بە کورپە چاندن چارەسەر ناکرێ، چونکە ئەو پرۆسەیە زیانی بۆ کۆئەندامی زاوزێ هەیە، لەبەر ئەو هەموو دەرزیەی لێی دەدرێ بۆ هێلکۆکە دروستکردن و دەرهێنانی هێلکۆکە بە دەرزی زۆر لە هێلکەدانی، ئیشەکە ترسناکە، سوڕی مانگانەش بە ژان دەبێ، لەبەر ئەوەی هێلکەدانی بە دەوروبەریەوە دەنووسێ، لەناو لەگەنی بە ئازادی نامێنێتەوە، ئەگەر هێلکەدان بەدەوروبەریەوە بەسترایەوە، ئینجا بەهۆی دەستتێوەردان بێ یان هەوکردن یان کیسە دەرهێنان یان نەشتەرگەری هەڵە یان لاپرۆسکۆب لەلایەن نەشتەرگەریەکان ئەو ئافرەتە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ناحەسێتەوە. ئامۆژگاری دواییم ئەوەیە: زۆر بە ئاسانی مەچوونە بەردەستی نەشتەرگەری، بۆ نەشتەرگەری ٢-٣ مانگ راوەستن، چاوەڕوانی دکتۆرێکی لێزان بکەن و بزانن هێلکۆکە بۆخۆی کیسە دروست دەکات دوای ٢-٣ مانگ بزر دەبێ، ئەگەر کیسۆکەکەش بۆخۆی کرایەوە، کێشە نیە، ئاوی سافی تێدایە و لەش دەیمژێتەوە. زۆرمان گوێ لێبووە کیسەت هەیە! دەبێ نەشتەرگەری بکرێی! بڵێ نا نەخێر، رادەوەستین لەتەمەنی گەنجی زەرەرنیە، کاتێك ئافرەتان دەگەنە ٤٥-٥٠ ساڵی ئەوا دەبێ پشکنینی باشیان بۆ بکرێ، بە رێژەیەکی کەم پێویستیان بە نەشتەرگەری دەبێت. شێرپەنجەی هێلکەدان لە تەمەنی گەنجی زۆر کەمە و دوای ئەوەی ژنەکە منداڵی خۆی بووە، کێشەیەك نیە نەشتەرگەریشی بۆ بکرێ، ئەگەر دەرکەوت شیرپەنجەیە، دەبێ هەتاکو ٥ ساڵ لەژێر چودێری دابێت، نەوەك هەڵبداتەوە، سوڕی مانگانەی کچان سروشتیە و ژانەکەشی نەخۆشی نیە، ئەوە باجێکە ئافرەت دەیدا، تاکو رەگەزی ئادەمیزاد بەردەوام بێت، تاکو ٥.٥ ملیۆن ساڵی دیکە.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٥٩) ٢٠/١٢/٢٠١٤

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کەوی چیە؟ بۆ کێ پیٚویستە؟

کەوی بە عەرەبیە، بە کوردیەکەی واتا سوتاندن، بە دریٚژایی تەمەنی پزیشکیم لە بواری نەخۆشیەکانی ئافرەتاندا گوێمان لەو وشەیە دەبیٚت. نیوەی ئافرەتانی ولاٚتی ئیٚمە ئەو ئەزموونەیان بینیوە، بەلاٚم بۆچی؟ ئایا بەڕاست پیٚویستە؟ کۆئەندامی ئافرەت پیٚکهاتووە لە دەرچەی روحم و ملی روحم و لەشی روحم.

ملی روحم تیٚکەڵیەکە لە چەند ماسولکەیەکی زۆر توند، کە بە یەکەوە بەستراون، ئەگەر دەستت پیٚی بکەویٚت، زۆر رەقە، وەك لەشی روحمەکە نیە کە نەرمە. ئەو ملە جۆگەلەیەکی باریك بەناویدا دەڕوات، بۆ ئەوەی سوڕی مانگانەی پیٚدا بیٚتە خوارێ. یاخود چەند غوددەیەکی تیٚدایە ماددەی لینج دەردەدەن، کە بۆ تەندروستی ئافرەتەکە باشەو تەڕیەتی سروشتی دەداتێ. کاتیٚك ئافرەت ئەو نەرمیەو تەڕیەی نەما، لەشی رەق دەبیٚت و توشی ئازار دەبیٚت، لەکاتی جووتبوون لەگەڵ هاوسەرەکەی.

تاوەکو ئافرەت توشی دوو گیانی نەبیٚت، یاخود منداڵی نەبیٚت یان لەباری نەچیٚت، ئەو ملەی روحم گۆڕانی بەسەر دا نایەت.

لەوکاتانەی باسمان کرد، بە هۆی هۆرمۆنی ویٚلاشەکە زۆر گۆرانکاری بەخۆیەوە دبینیٚت، زیاد دەکات، ماددەکە زۆرتر دروست دەبیٚت، هەندیٚك جار ئەگەر بە ئامیٚری تایبەتی چاو تەماشای بکەی، زۆر سور دیار دەبیٚت، دەبینی دەمی لیٚککردۆتەوە، ئەوە زۆر ئاساییە، بە تایبەت دوای منداڵ

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەبارچوون یان منداڵبوون. هەتاوەکو ٣-٦ مانگ ئەو حاڵەتە هەروا دەبێت، دوایی دەگەڕێتەوە سەر باری ئاسایی خۆی.

ئەگەر بێتو ئافرەتەکە هەوکردنی نەبێت، ئەوا ئاوەکەی هەروا لینج و بێ ڕەنگ دەمێنێتەوە. ئەگەر ڕەنگی زەرد یان سەوز بوو، مانای وایە میکرۆبێك چۆتە ناو گلاندەکانیەوەو بۆنی ناخۆش دەبێت. لێرەدا دەبێ دەستنیشانی بکەین بزانین کام نەوعە؟ میکرۆبە یان پاراسایت یان کلایمیدیایە؟ ئەوانە هەمووی بەدەرمان چارەسەر دەکرێت.

ئەگەر بێت و پزیشکەکە بڵێت دەبێ (کەوی)ت بکەم، واتە بە کارەبا بیسوتێنم، ئەوە کارێکی زۆر خراپە، هەوکردنەکە دەبێتە درێژخایەن، سەری روحمی توندتر دەبێت و زۆرجار دەبێتە هۆی منداڵ نەبوون. بەش بە حاڵی خۆم لەماوەی ساڵێك یەکجار کەوی کەس ناکەم، چونکە ئەگەر پێویست بێت، ئەوا لەو حاڵەتانەی خوارەوە پێویست دەبێت:

١. بە دەرمان چاك نەبووبێت، ملی روحمەکە قەبارەی زۆر زیاد بووبێت.

٢. چەند زیادە گۆشتێکی دروست کردبێت.

٣. دوای لابردنی ئەو پارچە گۆشتە گومانلێکراوە بۆ شیکردنەوەی، خوێنڕژانەکەی نەوەستێت.

٤. دروستبوونی بالوکە لەملی روحمەکە بەهۆی ڤایرۆسەکە.

٥. لابردنی گرێی بچووك، کە بەدەگمەن لەسەر روحمی پەیدا دەبن، دوای منداڵبوونی زۆر بەکارهێنانی ئامێری تایبەت بۆ ئەو سوتاندنە زۆر پێویستە، ئەویش پێکهاتووە لە جۆرە لیزەرێکی کەم وزە، یان CO_2 لیزەر.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو ئامێرانە پێکهاتەی ملی روحم ناگۆڕن و کاریگەری خراپیان بۆ منداڵبوونی داهاتوو نیە. ئەگەر بێتوو وزەی کارەبای عادی بەکاربهێندرێت، کە پێی دەڵێن (کەوی) جۆرە ئاسنێکە سور دەبێتەوە و سوتانێك پەیدا دەکات، دووکەڵی لێ هەڵدەستێت و بۆنی گۆشتی سوتاوی لێدێت، ئەوە کاریگەری خراپی هەیە.

ئەگەر هاتوو ئافرەتەکە منداڵی زۆری بووبێت، سەری روحمی زۆر خراپ بووبێت، بووبێتە هۆی هەوکردن ئەوکاتە کێشە نییە چۆن بسوتێندرێت، بەڵام بە هیچ جۆرێك نابێ سوتاندن بەکاربهێندرێت، بەر لەوەی دڵنیابین کە ئایا خانەی خراپی تێدا هەیە یاخود نا؟ ئەوەش بە پشکنین دەردەکەوێت، دەبێت سەری روحم دەربهێندرێت، تاوەکو خانەکانی بۆ پشکنین لێ دەربهێندرێت، ئەگەر خانەی وای تێدابوو گومانی نەخۆشی شێرپەنجەی لێبکرێت، بێگومان دەبێ ئامێری تایبەت بەکار بهێندرێت، کە میکرۆسکۆبێکەو بەهۆیەوە تەماشا بکەین، لەگەڵ پشکنین بە دەرمان و چارەسەر هەوڵی ئەوە بدرێت ئەو جێگایەی گومانی لێدەکرێت پارچەیەکی لێ دەربهێندرێت، جا بە چەقۆی نەشتەرگەری بێت یاخود بە وایەری تایبەت.

بەکارهێنانی ئەمانە زیانی کەمە، زۆرجار ئەو پارچەیەی وەردەگیرێت دەبێتە هۆی دیاریکردنی حاڵەتەکە و چارەسەرکردنیشی، ئەگەر بێت و خانە خراپبووەکان زۆر قووڵ نەرۆیشتبن.

ئەگەر هاتوو سەری یان ملی روحم بسوتێندرێت، خۆشی نەخۆشی شێرپەنجەی هەبووبێت، مانای وایە شوێنبزرمان کرد، تاوەکو جارێکی دیکە دەیدۆزینەوە، ئەوا قۆناغێکی دیکە دەچێتە پێشەوە و ترسناکتر دەبێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو نەخۆشانە نیشانەکانیان ئەوەیە:

خـوێنڕژان یـاخود خوێنچـۆڕکەیان هــەردەمێنێت، دوای جوتبوونیـان لەگـەڵ پیاوەکانیـان، کێشـەی شـێرپەنجەی ملـی روحـم ئەوەیـە، هـەتاوەکو ئەگاتە قۆناغی دووەم هیچ جۆرە ئیشێکی نیە، هەر بـە پشـکنینی پزیشـکی دەردەکەوێت.

خوشکانی ئازیز، بەتایبـەت گـەنجان کـە تـا ئێسـتا منـداڵتان نـەبووەو تەمەنتان لەنێوان ٢٥-٣٥ساڵی دایە. بە هیچ جۆرێـك کـەوی مەکـەن ئەگـەر پزیشك پێی گووتن دەبێ کەوی بکـرێن دەنـا دەبێتـە شـێرپەنجە. پێـی بڵـێ ئەی تۆ بۆچی دکتۆری؟ دەپێم بڵێ چی بکەم تاکو نەبێتە شێرپەنجە؟!

وەلامی ئەو پرسیارە ئەوەیە:

١. ساڵانە لای پزیشکی راوێژکار پشکنین بۆخۆت بکەی.

٢. داوا بکە پشکنینی خانەت بۆ بکرێت، بە تایبەت دوای تەمەنی ٣٠ ساڵی.

٣. ئەگەر زەرداوت هەبوو، داوابکە ئەو ماددەیە بنێردرێتە پشکنین تـاوەکو بزانن ئایا میکرۆبە یان کەڕوو؟ یان ڤایرۆس؟

٤. داوای پشکنینی خوێن بکە بزانە ڤایرۆست هەیە؟

٥. دوای منـداڵبوونی سروشـتی بـە ٤٠ رۆژ پشـکنینێك بۆخـۆت بکـە لای پزیشکی راوێژکار، بزانە ملی روحمت خاوێنە یان دەرمـانی دەوێـت؟ تـا وەکو نەبێتە درێژخایەن.

خۆت (کەوی) مەکە، ئەو کاتە دەتوانین ئەوکارە رابگرین.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (١٩٩) ٢٠١٣/٩/٧

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گرنگی ئاسانکاریی لە گەشتکردن بۆ دەرەوەی وڵات

بە هۆی شەڕی نێوان عێراق و ئێران کە ساڵانێکی زۆری خایاند، هاتووچۆ بۆ دەرەوەی عێراق قەدەغە بوو، بە دەگمەن یەکێك دەیتوانی سەفەری دەرەوەی عێراق بکات، هەتا گەر بۆ بەشداریکردن لە کۆنفراسێکی زانستیش بێت.

لە ساڵی ١٩٨٧ ڕێگا بە چەند پزیشکێکی عێراقی درا بەشداری لە کۆنفرانسێکی پزیشکی بکەن، کە پێکهاتبوون لە (٨) پزیشك، لە ناویاندا تەنیا من کورد بووم. کۆنفرانسەکە لە تونس بوو، تایبەت بوو بە وڵاتانی سەر بە دەریای ناوەڕاست. بڕیاربوو هەموو ئەو پزیشکانەی ئامادەی کۆنفرانسەکە دەبن، بابەتێکی تایبەت بە بە پسپۆڕیەتی خۆیان پێشکەش بکەن. بەهۆی ئەو جەنگەوە، کۆی ئەو پارەیەی بۆ ڕێگا پێماندرابوو بیگۆڕینەوە بۆ دۆلاری ئەمریکی، تەنیا (٢٨٠) دیناری عێراقی بوو، کە دەیکردە نزیکی (٧٠٠) دۆلار! لە ترسی پشکنین لە فڕۆکەخانەی نێودەوڵەتی بەغدا، نەماندەوێرا پارەی دیکە لەگەڵ خۆمان ببەین. سەفەرەکەمان لە ڕێگای بولغاریاوە بوو، دواتر دەبوو بچینە (لارنەکا) پایتەختی مالتا، لەوێوە بۆ تونس. فڕۆکەکان هەموویان زۆر کۆن بوون، کاتێك گەیشتینە تونس، بڕیارماندا بەو پارەیەی پێمانە، کە تەنیا بەشی دوو ژەم خواردنی دەکرد سەردانی بازاڕ نەکەین! زۆری پێنەچوو سەدام کوێتی داگیر کرد، ئەوەش بووە هۆی کارەساتی گەورەتر بۆ گەلی عێراق، سەفەر بۆ

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەرەوەی وڵات بوو بە خەون. بەڵام بارودۆخەکە بۆ کوردی دانیشتووی ناوچە ئازادکراوەکان باشتر بوو، چونکە دەیانتوانی لە ڕێگای ئێران و تورکیاوە سەفەری دەرەوە بکەن، بەم هۆیەشەوە بەشێك لە گەنجان ڕوویان لە هەندەران کرد. بەڵام دەبێ ئەوەش لە بیر نەکرێت، کە ژەندرمەی تورك لەسەر سنووری خاپوور زۆر جاران سووکایەتیان بە هاوڵاتیانی کورد دەکرد و ئەزیەتیان دەدان. تا پاش ڕووخانی ڕژێمی بەعس لە ساڵی ٢٠٠٣. ئەو کەسەی بە ناچاری سەفەری دەرەوەی دەکرد لە ڕێگای ئەردەنەوە، زۆر جار لە فرۆکەخانەی (عەممان) سووکایەتیان پێدەکرا، تەنیا هاوڵاتی عێراقی بەبێ هۆ رادەگیرا.

بە مەبەستی بەشداریکردن لە کۆنفرانسێکی پزیشکی کە لە ساڵی ٢٠٠٥ لە شام دەبەسترا، چەند پزیشکێکی کورد لە هەولێرەوە بە فرۆکە چووینە ئوردن، پاش دواخستنێکی زۆر بەبێ هۆ لە فرۆکەخانەی (عەممان)، کە بووە هۆی دواکەوتنمان، بڕیارماندا بە ئۆتۆمبێل بچینە شام، چونکە زووتر دەگەیشتینە ئەو شارە، لەوەی سەرەتا بچینە بەیروت و لەوێوە بچینە شام. جارێکی تر لەسەر سنووری ئوردن — سوریا چەند سەعاتێکی دیکە ڕایانگرتین، هەر بەبێ هۆ. لێرەدا کە وەك نمونە ئاماژەم بۆ ئەم چەند حاڵەتە کردووە بۆ ئەوەیە خوێنەر بزانێ کە سەفەر بۆ دەرەوەی عێراق کارێکی ئاسان نەبوو، هەتا ئەگەر بۆ بەشداریکردن لە کۆنفرانسێکی زانستی و پزیشکی نێودەوڵەتیش بووبێت.

کردنەوەی فرۆکەخانەی نێودەوڵەتی هەولێر لە ساڵی ٢٠٠٦، دەبێ وەکو ڕووداوێکی گەورە تەماشا بکرێت، بەو هۆیەوە هاوڵاتیان دەیانتوانی ڕاستەوخۆ ڕوو لە دەرەوەی وڵات بکەن، بێ کێشە و سەرئێشە. بۆ نموونە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەوڕۆ لە هەولێر و سلێمانییەوە ڕۆژانە بە سەدان هاوڵاتی بێگانە ڕوو دەکەنە هـەرێمی کوردسـتان بـۆ کارکردنیـان بـۆ کـاری بازرگـانی، سـەفەر دەکـەن و هەموویان بەوپـەڕی ڕێزەوە دەڕۆن و دێن.

بەشێکی زۆر لەو کەسانەی سەفەر دەکەن بە تەمەنن، بە نیازی چـوونە حـەج و عـەمرە کـەس و کاریـان لـە فرۆکەخانـەکانی کوردسـتان بـە ڕێیـان دەخەن، یان بە پیریانەوە دەچن کاتێك دەگەڕێنەوە بۆ وڵات، هەر بـە هـۆی ئـەو دوو فڕۆکەخانـەوە، سـاڵانە بـە سـەدان گـەنجی دانیشـتووی ئـەورووپا و ئوستراڵیا و ئەمریکا دەگەڕێنەوە بـۆ وڵات بـۆ سـەردانی کـەس و کاریـان بـە شێکیان کە بۆ تەواوکردنی خوێندنی باڵا چوونەتە دەرەوەی کوردستان، بـە بڕوانامەوە دەگەڕێنەوە. هەروەها هـەزارەها خـەڵکی دی کـە بـۆ حەسـانەوە یان بۆ لای پزیشك یان نەخۆشخانە تایبەتیـەکانی دەرەوە ڕوو لـە دەرەوەی کوردستان دەکەن، دەڕۆن و دێنەوە.

کردنەوەی فرۆکەخانەی نێودەوڵەتی لە هەولێر و سلێمانی بووەتە هۆی بەستنی کۆنفرانسی زانستی و پزیشکی گرنگ لەم دوو شارەدا، بۆ نمونـە لـە ساڵی ٢٠٠٨ کۆنفرانسێکی تایبەت بە نەخۆشی ئافرەتان لە ژێر چاودێری ئێمە و بـە سەرپەرشـتی کۆلێـژی (شـاهانەی بـەریتانی) لـە هـەولێر بەسـترا، بـەو هۆیەوە چەندین پزیشکی کورد و عێراقی، لە جیـاتی ئـەوەی ماوەیـەکی زۆر چاوەڕێی ڤیـزەی بـەریتانی بکـەن و بـۆ وەرگرتنـی سـەفەری (عـەممان) کـە دەیدەن یان نایدەن لە هەولێر ئەو تاقیکردنەوەیان بۆ کراوە، وەکـو ئـەوەی چـووبێت بـۆ لەنـدەن و لـەوێ بەشـداریان لـەو تاقیکردنـەوە کردبێـت، بـۆ بەدەسـتهێنانی بڕوانامـەی ئـەو زانکـۆ گەورەیـە، کـە لەسـەر ئاسـتی هـەموو وڵاتـانی دونیـا دانـی پێـدانراوە، ئەگـەر فرۆکەخانـەی هـەولێری نێودەوڵـەتی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نەکرابایەوە نوێنەرانی ئەو کۆلێژە کە چەند پرۆفیسۆرێکی گەورە بوون نەدەهاتنە هەولێر و ئەو دەیان پزیشکە کوردە نەدەبوونە خاوەنی ئەو بڕوانامەیە بێ ئەوەی لە هەولێر دەرچن.

ئەمڕۆکە وڵاتەکەمان بە سەرتاسەری دونیا بەستراوەتەوە ئەوەی سەفەر دەکات بۆ خوێندن یان بۆ گەڕان و ساحەت، یان بۆ لای پزیشك و سەردانی نەخۆشخانەی دەرەوەی وڵات. هەموو دەزانین کە لە ساڵانی ڕابردوودا بە هەزاران گەنج و خێزان لە ڕێی فڕۆکەخانەی هەولێر و سلێمانییەوە ڕوویان لە دەرەوەی کوردستان کردووە، بەشی زۆریان هاتوونەتەوە بۆ کوردستان بۆ چاوپێکەوتنی کەس و کاریان، هەر بە هۆی ئەو دوو فڕۆکەخانەوە هەزارەها خەڵکی دی بۆ کارکردن ڕوویان لە کوردستان کردووە، کە پێویستە ڕێزیان لێبگرین، چونکە بەشی زۆریان لەبەر بێ درامەتی کەسوکاری خۆیان بەجێ هێشتووە، هاتوونەتە کوردستان، با هەڵس و کەوتی خەڵکی کوردستان لەگەڵ ئەو خەڵکەی ڕوو لە وڵاتەکەمان دەکەن وەکو هەڵس و کەوتی وڵاتانی تر بێت.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٢٥) ٥/٤/٢٠١٤

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەوكردنی منداڵدان

زۆر جـار ژنـان دێـن و دەڵـێن منداڵـدانمان ئیلتیهـابی كـردووە و چـڵك دادەنێم... زۆر تەڕ دەبم، ئاوی زۆر دەبینم. ڕاستە ئەم نیشانانەی سـەرەوە نیشـانەی هـەوكردنن، بـەڵام بۆچـی لـە منالّـدان و لـە كـام بەشـی منداڵـدان هەوكردن هەیە؟

منداڵـدانی ئـافرەت ئەنـدامی دایەنگـەی كۆرپەیـە، هـەروەها ئەنـدامی دروسـتبوونی سـوڕی مانگانەیـە، زۆر كـەم هـەودەكات، تـەنیا لـەو چـەند حاڵەتەدا هەودەكات:

١- دوای منداڵبوون، ئەگەر شوێنەكە پاك و خاوێن نەبێت، یـاخود مامانەكـە دەستكێشی پاكی لە دەست نەبێت و دەسكاری منداڵدانی كردبێت.

٢- ئەگەر پارچەیەك لـە وێڵاشـەكە لـە نـاو منداڵـدان بـەجێبمێنێت، ئەمـەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵدانەكە گرژ نەبێتەوە و ملەكـەی قـەپات نـەبێت. ئینجـا كـە ملەكـەی كـراوە بێـت، لـە خـوارەوە میكـرۆب بـەرەو سـەرەوە هەڵدەكشـێت و ئـەو پارچـەیە هـەودەكات. لـە نیشانەكانیشـی: بـەردەوام چڵكاو دەبینێت، بنی سكی دێشێت، جاروبار میزی بە زەحمەت دێت، زۆر جاریش نیمچە تایەكی لێدێت، یـاخود لـەرز دەكرێـت. ئەگـەر بێـت و زوو چارەسەر نەكرێت و ئەو پارچـەیە دەرنەهێنـدرێت، دەبێتـە هـۆی ئـەوەی ماسولكەی منداڵدان هـەوبكات، واتـە هێلكـەدان و بۆریـە و منداڵـدان هـەو دەكەن. ئەوەش هۆكاری قەپاتبوونی بۆریەكانی منداڵدانە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣- ئەگەر دواى منداڵبوون خوێنڕێژى دواى هەفتەيەك بەرەو كەمى نەچوو، ديارە پارچەيەك لە وێڵاش ماوەتەوە، بەهۆى ئەمەشەوە هەوكردن ڕوودەدات، چڵكا و جەڕاحەت دێتەخوارێ، ژنەكە بۆنێكى ناخۆش لە خۆى دەكات. ئەو حاڵەتە دەبێ بە گورجى چارەسەر بكرێت، ئەگينا بڵاوبوونەوەى بۆ ناو سكى ئافرەتەكە زۆر ترسناكە، زۆر ژن هەيە تێدەچن، بەهۆى ئەوەى بە كوردى پێى دەڵێن شەوە. ئەو نەخۆشە دەبێت لە نەخۆشخانە چارەسەر بكرێن. تاوەكو لە ماوەى ٤-٥ ڕۆژدا لە مەترسى دەردەچن، چونكە ئەگەر ميكرۆب بچێتە ناو خوێنيەوە، لە ڕێگاى دەمارەكانى منداڵدانيەوە، ئەوا مەترسى لەسەر گورچيلەكانى دروست دەبێت.

٤- هەوكردنى منداڵدان بەهۆى دەستێوەردانى پزيشك يان سستەر. زۆريان هەيە دەڵێن كورتاجم بۆ كراوە، ئەوجا ئالەتى پيس بەكارهێنراوە و دەگاتە ناو منداڵدان، بۆ مەبەستى لە ناوبردنى منداڵ، كە ئەمە زۆر ترسناكە، منداڵدانەكە برينـدار دەبێت و چڵك و ميكرۆب دەچێتە ناو هەناويەوە. ساڵانە ٢-٣ ژن بەو جۆرە هەوكردنە گيان لە دەست دەدەن. منداڵ لەبارچوونى ئەوها هەم حەڕامە و هەميش تاوانە، هەم ترسناكە بۆ تەندروستى ئافرەتەكە.

٥- چەند حاڵەتێك هەيە ئافرەت دووگيانە، سكەكەى ٣-٤ مانگ زياترە، سەرئاوى منداڵەكەى كونى تێبووە، پردەكە لەگەڵ خوارەوە كراوەتەوە، ئەگەر ئافرەتەكە هەر لە ماڵەوە بێت و پياو كارى سێكسى لەگەڵ بكات، ئەوا ئيلتيهابەكە دەچێتە سەرەوە و ئەو پەردەيەى دەوروبەرى كۆرپەلەكەش ئيلتيهاب دەكات، ئەو حاڵەتەش زۆر ترسناكە، چونكە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

جۆگەلە خوێنەکان زۆر کراونەتەوە لە ناو ماسولکەی منداڵدان و یەکسەر لەگەڵ دەمارە خوێنەکانی لەشی بەستراوەتەوە، دەبێتە هۆی خوێنمەین.

ملی منداڵدان:

دوای ماسولکەی منداڵدان ملەکەی دێت، کە پێکهاتووە لە دەماری زۆر توونـد و دەرچەکەی لە ناو منداڵدان قەپاتە، تەنها ۲ ملم کراوەتەوە، هەر ئەوەندەی خوێنی سوڕی مانگانەی پێدا دێتە دەرەوە.

ئەگەر هاتوو ئەو ملە و غودەکانی توشی هەوکردن ببن، قەبارەکەی زیاد دەکات، گەورە دەبێت و ملەکە بە بەردەوامی دەکرێتەوە، ئاوێکی روونی لێدێت، ئەو ژنانە بەردەوام تەڕ دەبن، چارەسەری ئەو حاڵەتە بە دەرمان و لێزەر دەبێت، تاوەکو غودەکان بچووك ببنەوە.

بێگومان ئەگەر ئافرەتەکە لە ۳۰ ساڵی بەسەرەوە بێت، دەبێت پشکنینی خانەی بۆ بکرێت، نەوەك نەخۆشی خراپی توش بووبێت. هەروەها ئەو چڵکاوەشی وەربگیرێت بۆ چاندن، تاوەکو بزاندرێت جۆری میکرۆبەکەی چییە؟ بە گوێرەی ئەمە چارەسەری بدرێتێ. چەند حاڵەتێکی دیکە هەیە، ملی منداڵدان بەهۆی منداڵبدابوونی سەختەوە توشی برینداری دەبێت، غودەکانی ناو ملی منداڵدان قەناتەکانیان دەگیرێت، زیاد دەکات و قەبارەی سەری منداڵدان گەورە دەبێت، چارەسەری ئەمە نەشتەرگەرییە.

دێینەوە سەر باسی ئەو هەوکردنەی کە زۆر باوە، ئەویش هی خەزێنەی منداڵدانە، ئەو شوێنەی کە جێگای سێکسە Vagina ئەو شوێنە لە هەموو بەشێکی دیکەی منداڵدان زیاتر ڕووبەڕووی هەوکردن دەبێتەوە. بێگومان ئەو هەوکردنە لە کچاندا زۆر کەمە، بە دەگمەن کچێك دەبینی مەهبەلەکەی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

توشی قارچك بوو بێت، ئەو میکرۆبەی تەنها بە سێکس دروست دەبێت. بەڵام جۆرێکی دیکەی کەڕوو هەیە دەبێتە هۆی خورانێکی زۆر لە مەهبەل، زۆریش وشکی دەکاتەوە، ئەو کەسە ئیسراحەتی لێ هەڵدەگیرێت. جاروبار ئەو میکرۆبە لە ناو ریخۆڵە هەیە، کە ئەوێ شوێنێکی نزیکە. هەندێك جاریش ڕەنگە ئەمە هۆکارەکەی زۆر خواردنی شرینی بێت. پێویستە ئەم شوێنە بە ماددەیەکی ترش بشۆردرێت، چونکە بۆ کچان زۆر زەحمەتە ماددەی دیکە لە ناو مەهبەل بەکاربهێندرێت. تەنها مەگەر پزیشکێکی لێزان سائیلەکەی بۆ تێبکات و چارەسەری بۆ بکات.

ئەگەر ئافرەتەکە ژن بوو، پێدانی دەرمان و چارسەری زۆر ئاسانە، تاوەکو هەفتەیەك قەدەغەی سێکسی لێدەکرێت. ئەگەر ئەم جۆری کەڕووە هەبوو، دەبێت پیاوەکەش پشکنینی بۆ بکرێت، چونکە دەبێت هەردووکیان چارەسەریان بۆ بکرێت.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٠٥) ٢٠١٣/١١/٩

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کێشەی هاوڵاتیان بە دەست پزیشك و دەرمان و دەرمانسازانەوە!

هـەموو ئاگـاداربن ڕۆژانـە ژمارەیـەکی زۆر لـە هـاوڵاتی سـەر لـە نەخۆشخانەکان دەدەن و ئێوارانیش شەقامی پزیشـکان و نۆرینگـەکان پـڕە لە نەخۆشی جۆراوجۆر. تەوەرەکەمان لەسەر پشکنین نییە، چونکە ئەوە بە چـەند نووسـینێکی تایبـەتی ئینجـا ڕووندەکرێتـەوە. باسـەکەمان لەسـەر ڕەچـەتەی نەخۆشـە کـە لـە پزیشـکەکەی وەریـدەگرێت و دەیباتـە دەرمانخانەکان.

زۆر بـە داخـەوە بەشـی زۆری ئـەو دەرمانانـەی دەنووسـرێن، ئەگـەر وەزارەتـی تەندروسـتی هەفتانـە کۆیـان بکاتـەوە، تـا تیمێکـی پزیشـکی دەرمانسازی لێزان پێدابچنەوە، ئینجا دەردەکەوێت چ کارەساتێك ڕوویداوە. دەرمان ئەگەر پێویستیش بێت بۆ لەشی مرۆڤ زیانی زۆریشـی هەیـە، زۆر بـە کارهێنانی دەبێتە هۆی ئـەوەی بـەرگری لـەش کـەم بێتـەوە بـۆ میکرۆبـات، ئەوەشی لێدەمێنێتەوە لەگەڵ میز و پیسایی دەچێتە نـاو زێرابـەکان، دواتـر بەرەو ڕووبارەکان دەبنە نەخۆشی کوشندە بۆ ئاژەڵ و باڵندە و ماسیەکان. کارەساتەکە بۆ ژینگەی مـرۆڤ و ئـاژەڵ و خـاك و دار و گـوڵ و ئـەوانی تـرە، چونکە بە شێوەیەکی گشتی دەرمان بریتییە لە ماددەی کیمیاوی، بۆیە لـەو وڵاتانەی ڕێز لە مافی مرۆڤ و باڵندە و ئاژەڵ و حەیوانە بەحرییەکان دەگرن، حیسـابی تایبـەتی بـۆ ئـەو دەرمانانـە دەکرێـت، کـە لەلایـەن پزیشـکانەوە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەنووسرێن و دەخرێنە ژێر چاودێری دەوڵەت. هەر پزیشکێك بە هەڵە دەرمان بنووسێت، پرسیاری لێدەکرێت و نۆرینگەکەی دەکەوێتە ژێر چاودێری.

(کوالێتی کۆنترۆل) هەر بۆ جۆری دەرمان نییە، بەڵکو بۆ جۆری پزیشك و دەرمانسازیشە. ئەمە پرسێکی مافی مرۆڤە لە وڵاتی ئێمە کە درەمان بەو جۆرە زۆرە دەنووسرێت، بۆ خاتری دووکانەکەی دەرمان، تا ئەو کەسەی دەرمان دەهێنێ قازانج بکات. بەداخەوە بە شێکی زۆر لە دەرمانخانەکانمان دکتۆری دەرمانسازی لەسەر نییە، هەرئەوەندە ئیجازەکەی بە چەند هەزار دۆلارێك فرۆشراوە و ناوی لە لایەکی دووکانەکە هەڵواسراوە. کێشەی هەرە گەورە ئەوەیە میللەتەکەمان بەشی زۆریان خوێندەوارییان نییە، یان لێزانینیان نییە، ئەو چۆن بزانێ پزیشکەکەی فێڵی لێدەکات، کە دەبێ لەبەر نۆرینگەکەی دەرمان بنووسێت! هەتاکەی ئێمە دەبێت لەو گێژاوەدا بژین؟ خودا شاهیدە پێش هاتنم بۆ دەرەوەی وڵات، پزیشکێك شەهادەی (بۆرد)ی هەیە، پێنج نەوعە دژە میکرۆبی بۆ نەخۆشێك نووسیبوو، منیش پیشانی دوو دکتۆری دیکەم دا، ئەو نەخۆشیەی هەیبی دژی ئەو جۆرە دەرمانانە·بوو، نەخۆشەکە تەنیا (فیتریاتی) نێو لەشی هەبوو، کە بە یەك دەرمان چاك دەبێتەوە. ئایا ئەو پزیشکە نازانێ ئەو پێنج دەرمانانە دژ بە یەکن و زیانی بۆ کۆرپەلە هەیە؟

شتێکم هاتەوە یاد، هی ساڵی ٢٠٠٦ لە وڵاتی ئوردن، خاوەن کۆمپانیایەکی دەرمانسازی گوتی بۆ خاتری خوا تاکەی وڵاتەکەتان دەبێتە زبڵخانەی وڵاتانی دەوروبەرتان؟ وتم بۆچی؟ هەرچی دەرمانی ماوە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەسەرچوو هەیە بۆ وڵاتی ئێوەی دەنێرن، شوێنێکیان نییە تێیدا فرێی بدەن! ئەوجا بزانە چەند تۆن ژەهر چۆتە ناو لەشی هاوڵاتیانەوە !

لەلایەکی ترەوە گۆڕینی هەوا کاریگەری زۆری لەسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە، هەتا تەکنەلۆژیاش پێشدەکەوێت ئەو ماددە ژەهراوییانە زیاتر دەبن، بەهۆی زیاتر بەکارهێنانی ئۆتۆمبێل و مۆلیدەی کارەبا و ئێرکۆندیشن، ئەوانەش دێنە پاڵ ئەو دەرمانە ژەهراویانەی هەموویان دەبنە هۆی تێکدانی تەندروستی مرۆڤ. لە بەریتانیا ڕێکخراوی (گرین فارمەسی) بڵاویکردۆتەوە تا ساڵی ٢٠٥٢ ژمارەی مرۆڤ زۆر زیاد دەکات و تەمەنی مرۆڤیش درێژتر دەبێ، هاوڵاتیانی ئەو وڵاتە تەمەن درێژتر دەبن و زیاتر قەڵەو دەبن و توشی نەخۆشی دڵتەنگی و نەخۆشییە ترسناکەکان دەبن، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی دەرمان زیاتر بەکاربێت و کاریگەری خراپی دەبێت بۆ ژینگە، چونکە لێکۆڵەرەوان بۆیان دەرکەوتووە ژمارەیەکی زۆر باڵندە بەهۆی پاشەڕۆی خەڵکەوە مردوون، کە ئەو ماددەی زۆر بەکاردێن بۆ دژە ژان (ئازار)، لەگەڵ هۆرمۆناتی ئافرەتان کە بەکاردێت بۆ نەزۆکی.

لە وڵاتی ئێمە هەموو پاشەڕۆیەکان تێکەڵاوی ڕووبارەکان دەبێتەوە، ئەوەش کاریگەری خراپی دەبێ لەسەر ماسی و ئەو باڵندانەی لەو ڕووبارانە ئاو دەخۆنەوە. ئەوەش بە هیچ پێوەرێك بەراورد ناکرێت لەگەڵ ئەوەی لە وڵاتی ئێمە ڕوودەدا، کە هەر نەخۆشێك گەورە یان بچووك، چەند دەرمانێکی بۆ دەنووسرێت، دژە میکرۆب و دژە ڤایرۆس و دژە ژان.

دوو ڕێکخراوی گەورەی بەریتانی، کە ئیش و کاری دەرمان و پزیشکانی دەرمانساز ڕێکدەخەن و لە کۆبوونەوە بەردەوامن لەگەڵ لیژنەی تەندوستی لە پەرلەمان، بە هەموو کێشەکانی هاوڵاتیاندا دەچنەوە، بەوەش

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مافی هاولاتیان بزر نابێت، هەتا ئەگەر تووشی حەساسییەت بێت بەهۆی ئەوەی پزیشکەکە پرسیاری لێنەکردووە، ئەو پزیشکە لێپرسینەوەی لەگەلّ دەکرێت.

لە ولاتی ئێمە چەندین گەنج و مندالّ بە هۆی بەکارهێنانی ئەو جۆرە دەرمانانە مردوون، چونکە پزیشك پرسیاری لە نەخۆشەکە نەکردووە حەساسییەتی بەرامبەر چی هەیە؟ بەو جۆرە ئەو هەموو خەلّکە مردوون و کەسیش پێی نەزانیوە، هەر ئەوەندە دەلّێن بە ئەجەلی خۆی مردووە! داوا لە وەزارەتی تەندروستی دەکەم کارێکی وا بکات ئەو جۆرە دەرمانانەی لە رێگای بازاڕەوە دەگەنە هەرێم زۆر بە باشی و وردی کۆنترۆلّیان بکات.

لەم ڕۆژانە لە لەندەن بووم قەترەی چاوم لە بیر کردبوو لە کوردستانەوە لەگەلّ خۆم بهێنم، چوومە دەرمانخانەیەك پێی نەدام، ناچاربووم بچمە لای پزیشکی تایبەتی چاو، تا پشکنینم بۆ بکات ئەوجا ئەو قەترەم بۆ بنووسێت، کە ناوی (زەلاتانە). بەلاّم لە ولاتی ئێمەدا دەتوانی هەتا دەرمانی سەرەتانیش لە بازاڕ بکرِیت، کارەسات لەوەدایە.

هاولاتیان، تکایە کاتێك پزیشك دەرمانتان بۆ دەنووسێ بپرسن ئەو دەرمانانە بۆ چ باشە؟ ئەدی ترسناکی ئەو درەمانە چییە؟ ئەگەر وەلاّمی نەدایەوە رەچەتەکە وەرمەگرە و پارەی فەحسەکەش وەربگرەوە، بچیت سکالاّ لە وەزارەت بکەیت باشترە. ئەگەر بەوجۆرە رەفتار نەکەیت، ئەم بارودۆخە چاك نابێت. خوداوەندی پەروەردگار مافی بالّندە و دار و ئاو و ئاژەلّەکان بسێنێ.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٤٢) ٢٠١٤/٨/٩

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

زیانی خواردنەوە گازیەکان و شلەمەنیەکانی ناو شوشە

لە یادی ٢٣ ساڵەی تیرۆرکردنی دایکی شەهیدم "هەمینە خان" ئەو چەند رونکردنەوەیە دەنووسم، وەك وەفاداریەك بۆ ئەو شاژنە هەڵکەوتووە لە کوردستان.

لە ساڵی ١٩٥٥ مانگی ٩ دایك و باوکم ئەمنیان نارده بەغدا لەگەڵ خاڵە زیاد ئاغا و کچەکانی تاکو دەست بە خوێندن بکەم. لە کۆیە لە دوای قۆناغی سەرەتایی، خوێندنی ناوەندی کچان نەبوو. ئینجا دوای سێ هەفتە لە بەرواری ١٩٥٥/١٠/١٠ دایکی خۆشەویستم لەگەڵ منداڵەکان و سەبری خوشکم و مەسعود و صباح و ئازاد و سەیفەدین گەیشتنە بەغدا، لەگەڵم بن بۆ ماوەی ساڵێك بۆ راهێنان لەگەڵ ژیانی تازەم. خانووەکە باوکم بۆی گرتبووین نزیك لە شەریکەی "پیپسی کۆلا". ئەم چیرۆکە رێك هی ٦٠ ساڵ لەمەوبەرە. ئەوکات وا باوبوو دوای نانخواردن پیپسی بخورێتەوە، گوایە خواردن هەرس دەکات!

بەراستی ئێمەی خوێندەواری ئەو زەمان و ئێستاش هێندەی شاژنەکانی جاران تەجروبەمان نیە. دایکم دەیگوت ئەمن چۆن بزانم ئەو ئاوە رەشە چی تێدایە تا بۆتانی بکرم؟ قەیدی نیە یەکی قومێك بخۆنەوە لەگەڵ ئاوی پرتەقاڵ بۆتان دەگوشم.

دایە گیان زۆر راست بووی، دوای ٦٠ ساڵ، لە رۆژی ٢٠١٥/٩/٢٩ راپۆرتێك دەرچووە لە ئەمریکا لە زانکۆی هارڤارد لەسەر زیانەکانی هەموو

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئـەو خواردنەوانـەی نـاو شوشـە و داوادەکـات بـە گـورجی و بـە تونـدی خواردنەوەی ئەو جۆرە شلەمەنیانە رابگیرێـن. پرۆفیسـۆر "ئارسـەر فرانـك" پسـپۆڕ لـە بـواری خـواردن و ژینگـە و ئیپیـدمۆلۆجی لـە زانکـۆی هارڤـارد، سەرپەرشـتی لێکۆڵینەوەکـەی کـردووە. راپۆرتەکـە دەڵـێ ئـەو شـلەمەنیانە ۹٤٪ی ئاوە، شرینیەکەشی ماددەی سکروزە، لەگەڵ چەند ڕەنگێـك و سـۆدا تێکەڵ کراوە، کە گازی CO_2ە.

Sucrose ماددەی شرینیەکە یەکسەر لە ناو جگەردا دەبێتە ماددەی (triglyceride) واتە دەبێتە چەوری نـاو خـوێن، ئەمـەش وەك صـمغ بـە دیوارەکانی بۆریە خوێنەکانەوە دەنووسێ و تەسکی دەکاتـەوە، بـە تایبـەت بۆریـەکانی دڵ و گورچـیلە، کەواتـە لـە ئـەمریکا سـەلماندیان کـە ڕێـژەی نەخۆشـــیەکانی دڵ لـــە ۳۵٪ زیـــادی کـــردووە بـــەهۆی خواردنـــەوەی شـلەمەنیەکانی نـاو شوشـە. قسـەی دایکـی بـەڕێزم هاتـەدی، بۆچـی شـتێك بخۆمەوە کە نەزانم چی تێدایە؟ لەلایـەکی تـرەوە سـەلمێندراوە کـە بـەردی زراو بە ڕێژەیەکی دیـار دروسـت دەکـات و دەبێتـە هـۆی سـەکتەی دەمـاغ و ڕێژەی شەکریش لە لەشی مرۆڤدا زیاد دەکات.

ئەو شرینیەی لەو شلەمەنیانەدا هەیە، پێویستی بە ماددەی ئەنسۆلین هەیە، کە لە پەنکریاسدا دروسـت دەبێـت، خـۆ ئەگـەر زۆرمـان خـوارد، ئـەوا پەنکریاس پێراناگات ئەو شرینیانەی ناو خانەکانی لەش بکـات بـە وزە و لـە ناو خوێنـدا کۆدەبێتـەوە و پێیـدەڵێن نەخۆشـی شـەکرە. لەشـی پـێ بێهێـز دەبـێ، ماسـولکەکان دەتوێنێتـەوە، چـاو کـز دەبـێ، جگـەر چـەوری لێدەنیشێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

چارەسەری شەکرە ئەوە نیە خواردن نەخۆیت، بەڵکو شرینە خراپەکان نەخۆیت، بە تایبەتی سکروز و فرکتوز، ئەوەش لە ناو خواردنە حازرەکان و شلەمەنیەکانی ناو شوشەدا هەیە. زیانێکی تری ئەو شوشانە ئەوەیە، ئەگەر نایلۆن بوو و شوێنی گەرم بوو، ماددەی پۆلی هایدرۆکاربۆن دێنە ناو ئاوەکە، ئەمەش ژەهراویە بۆ خانەکانی مرۆڤ، بە تایبەت بۆ خانە زیندووەکان، وەك کۆئەندامی هەرس و گەدە و ریخەڵۆك و خانەی زیندووی پیاوان (سپێرم) و هی ژنان (هێلکۆکە)، هەروەها چەوری لە دەوروبەری کۆئەندامی زاووزێ ناهێڵێت و کۆدەبێتەوە و ناهێڵێت بە باشی کاری خۆی بکات، ئینجا پێیدەڵێن کێشەت هەیە، دەبێ عەمەلیات بکرێی! نەخێر وانیە دەبێ بجولێتەوە و خواردنە خراپەکانی وەك کێك و شەربەت و چوکلات نەخوات، ئەمە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر لەش، بە تایبەت ژنان دەڵێن فتریات و قۆڵۆنمان هەیە.

تکایە سەرەتا خواردنەکانتان رێکبخەن، با سروشتی بێت، ئینجا بجولێنەوە، ئەوکات نیوەی نەخۆشیتان چارسەرە دەبێت و پێویستتان بە دەرمانیش نابێت.

گۆڤاری سفیل ژمارە (٢٩٥) ٢٠١٥/١٠/٣

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

چ تەمەنێك بۆ هاوسەرگیری گونجاوە؟

لە وڵاتی ئێمەدا نزیکەی ٥٠ ساڵ بەر لە ئێستا، ٨٥٪ی کچان و کوڕان بە تایبەتی کچان، لە تەمەنێکی زوو (نزیکەی ٢٤ساڵی) پرۆسەی هاوسەرگیریان دەکرد. لە ماوەی نزیکەی ٢ ساڵ زۆربەیان منداڵیان دەبوو بێ کێشە و بێ مۆدەی منداڵبوون بە نەشتەرگەری قەیسەری. ئەوکات پزیشکەکان پێڕەوی پرنسیپە زانستەکانیان دەکرد و ڕێگریان دەکرد لەوەی منداڵ بە نەشتەرگەری ببێت، لەبەر ئەو کێشانەی توشی دایك و منداڵەکە دەبن لە کاتی نەشتەرگەری و لە داهاتووشدا.

بەڵام هەندێك کچ و کوڕیش لە لەبەر چەندین هۆکار تا تەمەنێکی زۆر شویان نەدەکرد، یان هەر شویان نەدەکرد، من ناچمە باسکردنی گشت هۆکارەکان، بەڵکو چەند هۆکارێکی سەرەکی باس دەکەم:

ئەو کچانەی دەیانخوێند و پاشان دامەزران، خێزانەکانیان ئامادەنەبوون بە شویان بدەن، چونکە پێویستیان بەو مووچەیە هەبوو کە کچەکەیان وەری دەگرت، لەبەرئەوەی زیاتر لە ٥٠٪ خەڵك کەمدەرامەت بوون. ئەو کچە بە ناچاری دەبووایە چاوەڕێی گەورەبوون و دامەزراندنی خوشك و براکانی تری بێت بۆ ئەوەی ڕێگەی شوکردنی پێ بدەن. بەڵام لەوکاتە زۆربەیان تەمەنیان گەورە دەبوو و هەلی شوکردنیان لە دەست دەدا.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١- ئەو کچانەی دوا منداڵی خێزانەکانیان دەبوون، خوشك و براکانی هاوسەرگیریان دەکرد، بەڵام ئەو وەکو کچی بچووکی ماڵەوە دەمایەوە بۆ چاودێریکردنی دایك و باوکی. زۆری لەو دایك و باوکانە تا تەمەنێکی درێژ بە نەخۆشیەوە دەژیان و هیچ فرسەتێك بۆ کچەکە نەدەبوو بۆ ئەوەی شو بکات. من زۆر لەو کچانەم دیتوە لەگەڵ دایکیان هاتوونەتە نەخۆشخانە و لە تەمەنی سەرووی ٤٠ساڵی دابوونە و ئومێدی شوکردن و منداڵبوونیان زۆر کەم بووەتەوە. کاتێگ پرسیاری ئەوەم لێکردوونە بۆچی شویان نەکردووە، دەڵێن ئەوە عەیبە و چۆن دەبێت دایك و باوکمان جێ بهێڵین، منیش وتومە ئەی بۆچی بۆ براکانت عەیب نەبووە ئەوان بە جێیان بهێڵن و ماڵی خۆیان بکەن؟ دەڵێن لەبەرئەوەی ئەوان کوڕن و ئێمە کچین!

٢- بەشێکی تر ئەو کچانەی بە هۆی پرۆسەی ژنبەژنی ڕادەگیران و شوکردینان دوادەکەوت. بەڵام خۆشبەختانە ئێستا ئاستی بیرکردنەوەی نەوەی نوێ گۆڕاوە و چیتر قبوڵی ئەوە ناکەن وەکو کاڵا مامەڵە لەگەڵ ئافرەتان بکرێت.

٣- بەشێکی تر لەو کچانەی شویان کردبوو، بەڵام مێردە گەنجەکانیان لەبەر هۆکاری کەمدەرامەتی روویان لە هەندەران (بە تایبەتی وڵاتانی ئەوروپا) کردبوو بۆ کارکردن، دوای چەندین ساڵ لە چاوەڕوانی ئەو کچە بە ئەمەکانە، بەشێك لە کوڕەکان لە دوای ڕاهاتن لە شێوازێکی نوێی ژیان، لەو وڵاتانە، بڕیاری پێکهێنانی ژیانیان لەگەڵ کەسێکی تر داوە و ئەو ئافرەتە بێنازانەش لەبەر چاوەڕوانی مێردەکەی گەنجێتی خۆی لە دەست داوە و ئێستا کاتی دووبارە شوکردنەوەی نەماوە.

٤- بەشێکی تری ئەو کچانەن کە دایك و باوکیان بە باشی چاودێریان کردووەن بۆ تەواوکردنی خوێندنی کۆلێژ و پاشان خوێندنی باڵا و بە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەستهێنانی بڕوانامەی بەرز، ئەوکات بەشێك لەو کچانە بە هۆکاری نەدۆزینەوەی هاوشانێکی خاوەن بڕوانامەی وەك خۆیان، پرۆسەی هاوسەرگیریان دوادەکەوێت. من دەڵێم ئەوە بڕیارێکی دروست نییە، چونکە لە ژیاندا هەڵبژاردەی ناوەڕاست هەیە و دەبێت شتێکی مامناوەند و گونجاو هەڵبژێریت، لەبەرئەوەی هیچ کاتێك هیچ کەسێك هەموو لایەنێکی ژیانی کامڵ نیە، دەبێت پلەی خێزانی و بڕوانامە لە دوای پرنسیپە کۆمەڵایەتیەکانی ترەوە بێن، چونکە پارە و بڕوانامە کۆمەڵگای پێشکەوتوو دروست ناکات، بۆیە ئەگەر بەم شێوەیە بیربکەینەوە ئەوا هەمیشە لە دواوەی کاروانی پێشکەوتنی جیهاندا دەبین.

ئێستا دێمە سەر مەبەستی سەرەکی وتارەکەم، کە ئایا چ تەمەنێك باشترینە بۆ هاوسەرگیری، من دەڵێم تەمەنی ٢٤-٣٦ساڵی.

١- چونکە لەو تەمەنە کچ و کوڕ هێشتا گەنجن و دەتوانن لەگەڵ یەکتر ڕابێن.

٢- کچان لەو تەمەنە تەندروستن و هێشتا توشی نەخۆشیەکانی دڵ و شەکرە و گورچیلە نەبوونە، کە کاریگەری خراپیان هەیە لەسەر سکپڕی و منداڵبوون.

٣- ئەو دایکە گەنجە و تەندروستە باشتر دەتوانێت شیر بداتە منداڵەکەی و چاودێری بکات.

٤- ئەو کچەی تەمەنی لە نزیکەی ٢٥ ساڵیە باشتر دەتوانێت لەگەڵ خەسوەکەی مامەڵە بکات، ئەوەش زۆر گرینگە بۆ پێکهێنانی خێزانێکی تەندروست و پەیوەندیەکی خێزانی باش.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٥- ئافرەت لە ماڵەوە كۆڵەگەی سەرەكی خێزانە چونكە دایك و ڕێكخەری ماڵە و چاودێری دارایییە و ئامادەكاری خواردنە و پاك و خاوێنی ماڵ ڕادەگرێت و خزمەتی میوان دەكات، زۆر جاریش كاری درومان دەكات، ئەمە لەگەڵ ئەو هەموو خۆشیانەی بە ماڵ و خێزانی دەبەخشێت، بەڵام ئایا كچێكی بچووك كە ئەزموونی ژیانی نییە ئەو هەموو كارەی پێدەكرێت؟ بێگومان ئەوە زەحمەتە. بۆیە هاوسەرگیری لە تەمەنی بچووك سەرناگرێت و توشی زۆر كێشەی خێزانی دەبن.

بۆیە پێویستە باوك ئەركی دابینكردنی پێداویستی ماڵ بگرێتە ئەستۆ، بۆ كەمكردنەوەی ئەو هەموو ئەرك و لێپرسراویەتیانەی بە تەنیا خراونەتە ئەستۆی ئافرەتان...

گۆڤاری سڤیل ژمارە (٢٤٣) ٢٠١٤/٨/١٦

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

غودەی دەرەقی و کاریگەری لەسەر منداڵبوون

کاریگەری تێکچوونی دروستبوونی هۆرمۆنی سایرۆکسین (Thyroxine) لەسەر مرۆڤ بە گشتی زۆرە، ئەگەر کەم بوو ئەوا ئەو نیشانانەی خوارەوە لە مرۆڤدا دەردەکەون:

گەرمایی لەشی مرۆڤ دەبێت ٣٧ پلە بێت، زیاد و کەم نەکات، ئەوجا ئەگەر بێت و هاوسەنگی لەش تێکچوو، بە تێکچوونی ئەو هۆرمۆنەی پلەکەی ڕادەگرێت، مرۆڤەکە زۆر هەست بە سەرما دەکات، چونکە هۆرمۆنەکەی ناو خوێنی ناتوانێت هاوسەنگی ڕابگرێ و لە ٣٧ پلە بیوەستێنێت. دەست و قاچی سارد دەبن، واتە خوێن سست دەبێت و بۆ پێیەکانی ناڕوات، دەمارەکانی گرژ دەبن، کەچی خەڵکی دیکەی ئاسایی لە دەوروپشتی ئەو کەسەدا هەست بەو سەرمایە ناکەن. ئەو کەسەش تاو لەرزی لێ نییە، نەخۆشی میکرۆبی یاخود ڤایرۆسی نییە، لێرەدا دەبێت پشکنینی خوێنی بۆ بکەین، بزانین T٤ و T٣ چەندە؟ ئەگەر کەمبوو، دەبێت TSH بە گوێرەی نەتیجەی ئەو هۆرمۆنانە، دەرمانی بدرێتێ. ئەگەر هاتوو ماددەی سایرۆکسین لە ناو خوێن زۆر بوو، واتە TSH زۆر کەم بووە، ئەوە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی غودەکەی ژەهراوییەو زۆر ئیش دەکات، ئینجا دەبێت دەرمانی تایبەتی بدرێتێ، تاوەکو کەمی بکاتەوە، جاری وا هەیە گرێیەك لە ناو غودەکەدا دروست دەبێت، لە سەرەتاوە ژەهراوی دەبێت (واتە سایرۆکسین زۆر دروست دەکات)، لەو حاڵەتەشدا ئەو نیشانانەی خوارەوە دەردەکەون:

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو کەسە زۆر گەرمای دەبێت، دڵە کوتەی دەبێت، دڵی بە ڕێکوپێکی لێنادات، لەسەر تەختیت و ڕەسمی دڵ و Echo دەردەکەوێت. زۆر جاریش ئەو کەسە توشی چاوئێشە و دەرپۆقینی چاوەکانی دەبێت، بە هۆی زۆری هۆرمۆنەکە. خانەکانی لەش لە جوڵە و سوتاندنی زۆر دانە، بۆیە ئەو کەسە زۆر لاواز دەبێت، جەستەی گەرم دادێت، بە زستانان هەوڵدەدات بچێتە دەرەوە هەوایەکی لێبدات، ئەو جۆرەیان زۆر ترسناکە، بە تایبەتی کە بە شەوان مەوجەکەی بۆ دێت، لە پڕێکا عارەقەی زۆر دەکات، ڕادەکاتە دەرەوە، دەڵێ سووتام، زۆر نەخۆشمان لە دەست داوە، چونکە بیرمان لەو نیشانانە نەکردووەتەوە. زۆر کەسی ئەزیزمان لە دەست دواە، بۆ نموونە، باوکی خۆشەویستم، بە زۆریش لە شەودا ئەم نیشانەی لێ دەردەکەوت، کە پێی دەڵێن Thyroid crisen.

عیلاجی ئەو حاڵەتانە زۆر زەحمەت نییە ئەگەر دەستنیشانبکرێت، بەڵام چی بکەین کە زۆر دکتۆر هەیە بیری لێناکاتەوە. نەخۆشەکە لە ڕوویەکی دیکەوە چارەسەر دەکات، بۆ نموونە دەڵێن دڵت تەواو نییە، عیلاجی دڵی دەدەنێ!

ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە ئافرەت بوو و دووگیانیش بوو، کەمی هۆرمۆنەکە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە لە ناو سکی دایکیدا تووشی گەورەبوونی غودەی دەرەقی بێت، پێویستە ئەم حاڵەتە دەستنیشانبکرێت و دەرمانی تەواوی بدرێتێ. نەخۆش هەیە دەرمان وەردەگرێت، بەڵام لە کاتی دووگیانیدا بە تەواوی چارەسەری ناکات، بۆیە دەبێت دەرمانەکە بە میزان بۆی زیاد بکرێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەگەر غودەكە ژەهراوی بوو، بە دەگمەن ئەو دایكە دووگیان دەبێت، واباشە غودەكە چارەسەری تەواوی بۆ بكرێت، ئینجا هەوڵی دووگیانی بدات، ئەگینا لە باری دەچێت. غودەی دەرەقی (مل) لە ژێركۆنترۆڵی غودەی نخامی دایە، كە لە ناوەندی مێشكە. جاری واهەیە لە ئافرەتدا لە دوای منداڵبوون خوێنڕژانی زۆری لێدەكەوێتەوە، ئەو غودە وشك دەبێت و كارناكات، ئەمەش كاردەكاتە سەر غودەی دەرەقی و سەر كلیەی ئافرەتەكەش، سوڕی مانگانەی بزردەبێت، دەمی وشك دەبێت، پێستی وشك دەبێت، زمانی قورس دەبێت، پاروی باش بۆ قوت نادرێت، پەیوەندی لەگەڵ پیاودا سست دەبێت، هەمووشی هۆیەكەی ئەوەیە كە لە ئەنجامی خوێنڕژانەكەیەوە غودەكەی وشك بووە، وەك چۆن نەمامێك وشك بوو نازێتەوە. لێرەدا ئەو هۆرمۆنانەی یەك یەك بدرێتێ، ئەگەر هێلكەدانی بە تەواوی وشك نەبووبێت، بۆی هەیە سوڕی مانگانەی بگەڕێتەوە و دووگیانیش بێت، بەڵام بە زەحمەت.

ئامۆژگاریم بۆ دایكان ئەوەیە، هێندە ئەو دكتۆر و ئەو دكتۆر نەكەن، سەریان لێنەشێوێت، با بە جوانی ئەمە بنووسنەوە، ئەگەر خوێندەواریتان نییە یەكێك لەماڵەوە ئەمەتان بۆ بنووسێتەوە، نیشانەكانتان چیە؟ زۆر شت لە بیر دەكەی؟ ئیشی قۆڵۆنت گۆڕاوە؟ زۆر ماندوو دەبی؟ جومگەكانت دەهێشێت؟ پێویستە پزیشكی لێزان پشكنینی بۆ بكات، ئینجا خوێنەكەت فەحس بكات، لە خۆتەوە دەرزی لێمەدە و بارودۆخی خۆت تێكمەدە.

گۆڤاری سڤیل ژمارە (١٩٤) ١٧/٨/٢٠١٣

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ژینگە و ژیان

کلیلی بەردەوامی ژیانی مرۆڤ و باڵندە و ئاژەڵ و دارستانەکان لەسەر گۆی ئەم زەویە بریتیە لە پاکوخاوێنی ئاو و هەواو و خاك. بۆیە ئەرکی سەرشانی هەموو مرۆڤێکە کە پاکوخاوێنی ئاو و هەواو و خاك بپارێزن، لە ئێستاو لە داهاتووشدا، بە مەبەستی بەردەوامبوونی ژیان بۆ نەوەکانی داهاتووش. مرۆڤ پێویستە سەرچاوە سروشتیەکان وەك پێویست بەکاربهێنێت بۆ پێداویستی ژیان و بیاپارێزێت بۆ ژیان و نەوەی داهاتوومان.

چەند خاڵێکی سەرەکی هەن پێویستە بۆ گەیشتن بەو ئامانجانەی، کە لەلایەن ڕێکخراوی ئۆدۆبوونی جیهانی دەستنیشانکراون ڕەچاوبکرێن، کە بریتین لە:

١. بەکارهێنانی سەرچاوە سروشتیەکان بە گویرەی پێویست، بەبێ زیادەڕەوی.
٢. هاندانی مرۆڤ بۆ کارکردن و پاراستنی خاك.
٣. پاراستن و دەستگرتن بە بەکارهێنانی ئەو سەرچاوانەی، کە تەواو دەبن، (وەك نەوت و گازی سروشتی).
٤. کارکردن بۆ دۆزینەوە و بەدەستهێنانی سەرچاوەی جێگرەوە بۆ ئەو سەرچاوانەی کە تەواودەبن، بۆ نموونە بەکارهێنانی وزە لە هەوا و تیشکی خۆر بۆ دەستکەوتنی وزە.
٥. پاراستنی ژیانی ئاژەڵان لە پێناو پاراستنی هاوسەنگی ژینگە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٦. پاراستنی ئاو و پاکیەکەی بنەمایە بۆ ژیانی مرۆڤ و ئاژەڵ و باڵندەکان، بۆ نموونە پاراستنی ژیانی ماسی.

٧. کەمکردنەوەی زبڵ و پاشەڕۆکان بۆ زیاتر پاکڕاگرتنی ژینگە و دۆزینەوەی ڕێگای گونجاو بۆ دووبارە بەکارهێنانەوەیان.

٨. ڕێکخستنی هاتووچۆ بۆ کەمکردنەوەی جەنجاڵی و پیسبوونی ژینگە، بە کردنەوەی هۆکاری گواستنەوەی گشتی.

٩. گرینگیدان بە بەرهەمهێنان و بەکارهێنانی بەرووبوومی خاکی وڵات بۆ پاراستنی خاك و تەندروستی هاوڵاتیان.

١٠. پاراستن و زیادکردنی ناوچە سەوزاییەکان لە هەموو شوێن و جێگایەك، لەپێناو پاراستنی هەوا لەهەموو شوێنە تایبەتی و گشتی و بازرگانیەکان.

١١. پاراستنی ناوچە کشتوکاڵیەکان لە گۆڕینی بۆ ناوچەی کارگەیی، لەپێناو پاراستنی بەرووبوومی ڕووەکی پێویست بۆ مرۆڤەکان.

١٢. دروستکردنی کۆمەڵگایەکی هووشیار و ڕۆشنبیری بۆ پاراستن و بەردەوامی ژینگەیەکی تەندروست.

هەموو لایەکمان ئاگادارین بەو کارەساتانەی بەسەر کوردستان و عێراقدا هاتوون بە هۆی جەنگەکانی دەوڵەتی عێراق لەگەڵ دەوڵەتانی دراوسێی، کە بوونەتە هۆی وێرانبوونی ژینگە و زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشی و مردن بەهۆی ژەهراویبوونی سەرچاوەکانی ئاو (٦٠٪ ڕووبارەکان) و پیسبوونی هەوا و لەناوچوونی دارستانەکان. نزیکەی ٢٥ ملیۆن مین لەژێر خاکی کوردستان و عێراقدا هەیە، لەگەڵ پاشماوەی ملیۆنەها چەك و تەقەمەنی، کە گشتیان سەرچاوەی پیسبوونی ژینگەن.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لاوازی و نەبوونی سیستەمی گونجاو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئاو و پاشەڕۆکان، کە دەگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەی ڕووبارەکان، ئەوەش بووەتە هۆی پەیدابوونی مەترسی بۆ سەر ژیانی ئەو هاووڵاتیانەی لەدەم ئەو سەرچاوانەوە ژیان بەسەردەبەن، جگە لە دروستکردنی مەترسی لەسەر ژیانی ئەو گیاندارانەی کە لەناو ئەو ئاوانە دەژین.

دوکەڵی ئۆتومبێلەکان سەرچاوەیەکی گەورەن بۆ پیسبوونی هەوای وڵاتەکەمان. ڕێژەی ئەو ماددە کیمیاییە زیانبەخشانەی، کە لە دوکەڵی ئۆتۆمبێلەکان لە کوردستان دەردەچێن ۲۰ ئەوەندەی ڕێژەی ڕێگەپێدراوی جیهانیە.

---

۱۵ نیسانی ۲۰۱۲

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پێگەی کولتوور لە نێوان ژینگەپارێزی و بیرێزی ژینگەدا

رەنگبێ لە یەکەم خوێندنەوەی ئەم ناونیشانە، خوێنەر هەبێ وا تێبگات کە ئەم بابەتە بە هەڵە پەرێوەتە گۆڤاری (کولتووری کورد)، دەنا چ شیرازە و رایەڵەیەك لە نێوان کولتوور و ژینگەدا بوونی هەیە؟!

بەندە لە دوو رەهەندەوە ئەم رالەیە دەبینێت (ئەم دوو بنەما بنەرەتییەی ژیان پێکەوە گرێدەدەن)، لێرەدا بە خوێنەرانی ئاشناتر دەکەم. یەك: کولتوور، رووبەر و پانتاییەکی زۆر فراوان لە (ئەنترۆپۆلۆژیا)ی هەر نەتەوەیەك داگیر دەکات، کە چەق و ناوەندی زۆربەی ناوئاخن و بابەتەکانی پێوەندن بە (مرۆڤ) و (بوون)ەوە، هەمووشیان لە خزمەتکردنی بەردەوامبوونی ئەم ژیانەدا، لەسەر بنەمای جوانی و خۆشیدا کاردەکەن. رەهەندی دووەمم، لە رەوتی گۆڤارەکە هەڵێنجاوە، کە نووسیویەتی: (دەوڵەمەندکردنی ئەرشیف و کانگای سەرچاوە کوردییەکان بە زانیاری دەربارەی کولتووری نەتەوەکانی دیکە و ئاشنابوون و سوودوەرگرتن لە ئەزموونی مەڵبەندە کولتوورییەکانی دنیا و بەرهەمەکانیان، ئەرك و خەمی ئێمەیە).

نابێ خوێنەر بیریشی بۆ ئەوە بچێ، کە بەندە وەك کەسێکی پسپۆڕ لە زانستێکی مرۆڤدۆستیدا، کە پزیشکییە، تازە بە تازە بانگخوازی ئەوە بکەم کە دەبێ کوردی سەدەی بیست و یەکەم بگەڕێتەوە سەردەمی بەردی و جارێکی دیکە لەبەر چراڕەشکەی ئەشکەوتان دانیشین و حیکایەتان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بگێڕینەوە. نا! پەیامی من، زیندووکردنەوە و ژیاندنەوەی ئەو توخمە سەرەکییانەی بوونن، بە کولتووریشەوە، لەسەر بنەمای بە زانستیکردنیان و ئارایشتکردنەوەیان تا بە جوانیی خۆیان و خەندە و ڕووی گەشاوەیان، ژینگە پیرۆزەکەی مرۆڤ جوانتر و پیرۆزتر بکەن و ئەم (گەردوونە) فراوانە خۆشتر بکەن بۆ هەموومان.

زاراوەی ژینگە، سەرچاوەکەی شوێنی (ژین و ژیانە)، ئەمەش پەلمان دەگرێ بۆ چاوپێداخشانەوەیەکی وردی بۆ ئەو (چوار) توخمە سەرەکییەی بناغەی ژیانن و زانست و فەلسەفەکان و سەرجەم ئایینەکان کۆکن لەسەریان، بۆ بەردەوامبوونی ژیانی مرۆڤ و هەموو گیانلەبەر و بوونەوەرەکانی دیکە. ئەم چوار توخمە بریتین لە خۆڵ و ئاو و هەواو و ئاگر. ئێستا کولتوورناس و کولتوور دۆستەکان، دەزانن پەیوەندی بەهێزی نێوان کولتوور و ژینگە لە چ مەبەستێکەوە سەرچاوەی گرتووە، چونکە هەموو بەرهەمە کولتوورییەکان لە هەر کوێی ئەم زەمینە بن قەرزداری ئەم چوار توخمە بایەخدارەن. بۆیە تێڕوانین و دیدە و مامەڵەکردنی کولتوورە کۆنەکان، لەگەڵ ئەم توخمانەدا ئەوپەڕی تێگەیشتن و ڕێز و قەدرزانی تێدابووە.

یەکێك لە هەستیارترین نهێنیی گەردوونیی ئەم خالقە مەزن و میهرەبانەی ئەم (گەردوونە)، بریتییە لە (هاوسەنگیی Balancing) کە لێوانلێوە لە دەرس و عیبرەت بۆ ئەوانەی کە تێی دەگەن. ئەو هاوسەنگییە هەر هەموو پێکهاتە دیار و نادیارەکانی ئەم کەونە دەگرێتەوە، بە خولانەوەی زەوی بە دەوری خۆیدا و هاتنەوەی ڕۆژ و شەو و گەڕانەوەی چوار وەرزی ساڵ و گۆڕانکاری ئاو و هەوا. هەرچی تۆ بیری لێدەکەیتەوە، لە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هاوسەنگی چکەچکی قەترە ئاوێکەوە بگرە تا هاژەی شەپۆلی زەریا پان و بەرینەکان، لە وێزەی جوڵەی باڵی مێشولەیەکەوە بگرە تا گرمەگرمی بومەلەرزە و گڕکان و هاژەی لافاوە بێ ئامانەکان! جا تێکچوون و لەبارچوون، شێرازە تێکچوونی هەریەك لەم شتانە، کە لە ژمارە نایەن، ئەگەر بە قەد یەك لە ملیۆنێکی زەڕڕەیەکیش بێت، ئەوا ئەنجام و دەرهاویشتەی خراپی بۆ هەموو بوونەوەرەکان لێ دەکەوێتەوە، (سبحان الله)!

زۆر خوێندن قورئان خۆشە، با بێینەوە سەر باسەکەی خۆمان و یەك بە یەك ئەم چوار توخمەی بوون، لە دیدگای کولتوور و ژینگەوە هەڵسەنگێنین:

یەك: توخمە خۆڵ (The soil): هەموو کتێبە ئایینییەکان، ئاماژە بە خەلقبوونی جەستەی مرۆڤ لە خۆڵەوە دەکەن. دەشگوترێ: لە خۆڵەوە بۆ خۆڵ Dust to dust. توخمی خۆڵ هەموو ئەو شتانەش دەگرێتەوە کە لە ناو یان بە خۆڵ دەژین، وەك ڕووەك و دارودرەخت و بوونەوەرەکان. کولتووری جاران لە نێو هەموو نەتەوەکاندا پتر ڕێزیان لە خۆڵ گرتووە و ئەوان پیسکەری زیانبەخشی ئەو خۆڵە بوون. زۆربەی هەرە زۆری کەرستە و کەلوپەلەکانیان لە خۆڵ و ڕووەك بە دەستی خۆیان دروست دەکرد، وەك گۆزە و شەربە و هێزە و کەندو و دەفر و دەولکە و کەوچك و کەوگیر و سەبەتە و قەڵتارە و قەفەز و ڕەشماڵ و تەخت و چیغ و جل و بەرگ و کەرستەی کشتوکاڵی و پیشەوەرییەکانیان. ئەوان یەك زەنبیلی دروستکراویان لە پوش یان گەڵای دار یان شولی ڕووەك، بۆ هێنانەوەی شتوومەکی بازاڕ بەکار دەهێنا و جار بووە ئەم زەنبیلە (عەلاگە) پتر لە دە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ساڵ بەکارهێنراوە. دە لە خۆتان بپرسن ڕۆژانە چەند تەن کیسە نایلۆنی ژەهراوی بەم پارە جوانە دەکڕدرێ و فڕێ دەدرێتە ناو ئەم خۆڵە جوانە، کە تا نزیکەی (١٠٠٠) ساڵی تریش هەر بە ژەهراوی دەمێنێتەوە. جاران نانیان لەسەر تریانە دەڕشاند و دادەنا تا نەرم دەبوویەوە، ئەوجا لە ناو سەرەویلك دەهاتە سەر سفرە. دواین لێکۆڵینەوەی زانستی دەریخست کە ئەو نان و سەموونە گەرمەی یەکسەر دەخرێتە ناو کیسەی نایلۆن و سەری دەپێچرێ، هۆکاری دروستبوونی ماددەیەکە لەسەر نانەکە کە زۆر زیانبەخشە! جاران لە بیرمە، لەو سەیرانگایانە بە دەیان تەورێزی و تارانی و ڕوسی لەم باغ و چیمەن و دەشت و دەرە ڕێز دەکران، کە هەم چایەکەی بە تامتر بوو، هەم ژینگە پارێز بووە، چونکە ئاگرەکەی نەدەبووە هۆکاری ئاگرکەوتنەوە لە دارستان و پاوان و باغەکاندا. نانی هەموو ئەو فڕنە سەردەمانەی بە گاز و نەوت و کارەبا کاردەکەن، ژەهراوین، بە بەراورد بە نانە جوانەکەی ساج و تەندووری کوردەواری جاران. ئەو هێلکە و بەرهەمەی گوندەکانی کوردستان پڕ بوون لە پێکهاتەی سروشتی کە ڕاستەوخۆ دەرمان و چارەسەر بوون بە پێچەوانەی ئەو هێلکە تام سارتکەی بێ کەڵکەی ئێستا لە بازاڕدا دەفرۆشرێت.

خنکاندنی زەوی بە پاشەڕۆی نەوت و کەرستەکانی پیشەسازی، گەورەترین مەترسین لەسەر لە ناوچوونمان. جاران مەڕومالآت و مێگەلەکانمان گیاوگۆڵی پاك و تەندروستیان دەخوارد، ئێستا ژەهر دەخۆن، هەروەك ئەو (٨٣) سەر مەڕەی کە لە ساڵی (٢٠١٥) لە دەڤەری (کفری)دا بە خواردنی گیاوگۆڵی ژەهراوی کراو مردن. جاران پاشەڕۆی ئەو مەڕومالآتە دەکرا بە پەینی سروشتی، جارێکی تر بۆ کشتوکاڵ بەکاردەهاتەوە. جا

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

جگە لەوەی کە خانووە قوڕەکانی جاران تەندروست بوون و بۆ سەرما و گەرمای کوردستانیش گونجاو بوون، بن سواندە و بن ساپیتەکانیان دەبوونە جێ هێلانەی هەزاران تەیر و توار. ئەرێ کوا ئێستا تەیر و توار لە شارەکان دەبینن؟! ڕاوچی و نێچیروانەکانی جاران بۆ کەیف و سەیران دەچوونە ڕاو، نەك بۆ قڕکردنی ئەو باڵندە و گیاندارە کێویانەی کە فەرزە لەسەرمان بیانپارێزین. ئەوە کولتووورە جوانەکەی کوردەواری بوو، کە فێری هونەرمەندی گەورە (کاوێس ئاغا)ی کرد کە ڕێز لە ژینگە بگرێت. گریانم هات... کاوێس ئاغا دەچێتە چیای سەفین و هیچ نێچیری بۆ ڕاو ناکرێ، لە گەڕانەوە بزنە کێوییەك دەبینێ کە سێرەی بە تابرەکەی لێدەگرێ، دەبینێ، بزنە کێویەکە خەوتووە، لولەی تابڕەکەی بەرز دەکاتەوە دەڵێ: بەرخۆڵە بنوو، چۆن دڵم دێ لەم خەوە خۆشەدا بتکوژم! نایکوژێت و دواتر لاوکێکیشی بەسەردا هەڵدەڵێ! مەگەر ڕاوچییەکانی ئیمڕۆ وابن!

دوو: توخمی ئاو ($Water - H_2O$): خوا دەفەرموێ: "کە هەموو شتێکمات لە ئاو خەلق کرد". کوردیش گوتوویەتی ئاو و ئاوەدانی. هەر ئەم ئاوەی ئێستا لە کولتووری جاراندا بە شێوەیەك مامەڵەی لەگەڵدا دەکرا، کە لەلای هێندێ نەتەوەدا وەك (خودا) دەیانپەرست و سرووتی (تقووسی) تایبەت بە خۆی هەبوو. ئێستاش لە باشووری عێراق و لە چەند ناوچەیەك لە هیندستان بەم چاوە سەیر دەکرێ. لە هەرسێ کتێبە ئاسمانییەکانیش پیرۆزی ئاو بەرز ڕاگیراوە، لە هەموو سروتە ئایینییەکاندا ئاو حزووری گەورەی هەیە. تێڕوانینی کولتووری کوردی بۆ ئاو زۆر جیاوازە لەگەڵ ئەو ڕەفتارە ناتەندروستەی نەوەی ئیمڕۆ دەیکات. هەر بۆ نموونە تا نیوەی یەکەمی سەدەی ڕابردوو سەرچاوەی حەمامۆك لە شاری کۆیە، جۆگەلە ئاو

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەڕژایە نێو شارەکە. جا جگە لەوەی تاکە سەرچاوەی ئاوی شارەکە بوو بۆ خواردنەوە و کارکردن، ئەوا هەر هەموو ڕەز و باغەکانی کۆیە بەشە ئاوی خۆیان بە گوێرەی ئەو خشتەی کە (میراو) بۆی دانابوون وەردەگرت و سوودیان لێ دەبینی و ژیانیان لەسەر ئەو تاکە جۆگەلە بوو. ڕەنگبێت پێت سەیربێت گەر بڵێم جگە لەمە (٢٢) ئاشی ئاویش بەو جۆگەلە ئاوەی حەمامۆك و تۆبزاوا دەگەڕا. خوێنەری ئازیز، جاران لە هەموو ماڵێکدا کوپ و بنە کوپ و شەربە هەبوو، زانست سەلماندوویەتی کە ئاوی ئەم کۆتکانە زۆر تەندروستە. ئەوجا لەسەر کوپ، جامولکە هەبوو، کە ئاویان پێ دەخواردەوە، بە قەد تێنویەتی خۆیان جامەکەیان پڕ دەکرد، ئەوە نەبوو پاشماوەی ئاو بڕژێتە سەر زەوی. ئێوە دەزانن کە نوێترین ڕاپۆرتی زانستی ئاماژە بە لایەنە خراپەکانی جام و مەنجەڵی (نیکل و ستیل) دەکات و پێشبینی دەکرێ دروستکردنیان قەدەغە بکرێ لە ئاییندەیەکی نزیکدا!؟ داخی گرانم بێهۆشیاری لە بەکارهێنانی تەکنەلۆژیای سەردەم و پشت لە کولتوورکردن، زۆر زیانی بە ئاو بەخشی. جاران کە پیاوەکان جگەرەیان دەکێشا توتن و سەبیلە و قەنەیان هەبوو، نە زەوی نە ئاویان پیس نەدەکرد. تۆ دەزانی زیانی ئەو قونچکە جگەرە لەسەر پیسکردنی ئاو و خۆڵدا چەند زۆرە؟ تۆ توشی شێرپەنجە دەبی، خوانەخواستە، یان مەڕوماڵات و باڵندە و ماسییەکان ژەهراوی دەبن، چونکە ڕەنگاوە ژەهراوییەکەی ئەو قونچکە جگەرە پیسە، پاش دوو هەفتە تێکەڵ بە ئاوەڕۆ دەبێت و جارێکی تر تۆ بەکاری دەهێنیتەوە و پێینازانی. ژەهرەکەی جگەرەکەی دەستی خۆت دەخۆیتەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بە نەوتاویکردنی ئاو، بە پاشەڕۆی بیرەنەوتەکان، زۆر زیان بە ئاوی سەر زەوی و ژێر زەوی دەگەیەنێ، وەك ئەو ماسی و گیاندارانەی لە ڕووباری (شیوە سور)ی نێوان شاری کۆیە و کەرکووك ژەهراوی بوون، چونکە بە پاشماوە نەوتیەکان، ئاوی ڕووبارەکە ژەهراوی کراوە.

لە کولتوری کوردەواری جاراندا، لە هاوینان، شەوان شەربە ئاویان دەبردە سەر بان و ئاوی شەربەیان دەخواردەوە، جا ئەو شەربە بە مەلمەلی سپی خاوێن سەری دادەپۆشرا، ئەم ئاوە کە سەهۆڵی تێنەدەکرا تەندروست و سوودبەخشتر بوو لەم ئاوە کلۆراوییە بۆن و تامناخۆشەی ئێستا!

ڕاستە ئیمڕۆ ژمارەی دانیشتوانی خەڵك زۆر بەرۆز بووەتەوە و لە زیادبوونە، بەڵام ئەمە دەبێ ببێتە هۆکارێکی هاندەر بۆ ئەوەی وەك باب و باپیرانمان دەست بە ئاوەوە بگرین و پاك و خاوێن ڕایگرین و ڕێ نەدەین پیسی بکەین.

گۆڤاری کولتووری کورد، ژمارە (٢) ئاداری ٢٠١٦

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مامانی لە نێوان کولتوور و کەوڵکردندا

باشترین و هۆشمەندترین ڕێگە بۆ خزمەتکردنی سروشت و ژیانەوە و مانەوەی ژینگە بە ڕوخسارە جوان ساکارەکەی ئەوەیە، کە مرۆڤ دەستکاری هیچ توخم و ڕەگەز و چۆنیەتی ژیان و خۆبەڕێوەبردنی نەکات. خولقێنەری بەخشندەی ئەم سروشت و ژیان و بوونە، هێندە حەکیمانە پارسەنگ و لەنگەر و کاری وردترین توخمی ئەم گەردوونەی ڕاگرتووە و بەڕێوەی دەبات، کە وەکو سەعات وایە، بچووکترین دەستکاری قورمیشەکەی، خوێندنەوەی زەمەن و کارەکان تێکدەداو پشێوی دوای پشێوی لێدەکەوێتەوە.

جا یەکێك لە ئیعجازەکانی ئەم گەردوونە، زان و بوونی هەرچی کائینات و ڕوحلەبەرە، هەر بوونەوەرێك خاوەن تاقیگەیەکی خوداوەندی هێندە جوان و ڕێك و بەرنامەدارە، کە بە زەرڕە قابیلی هەڵەکردن و دەستکاریکردن نییە. هەر بوونەوەرەی بە تەقویمێکی تایبەت بە خۆی پرۆسەی زانی بەڕێوەدەچێت. ئێوە قەت بیستووتانە کە مەیموون و ئەسپ و ئاسك و کەروێشك و سمۆرە و ڕێوی لە کاتی زاندا نەشتەگەری و کەوڵکاری لە سکی یەکتریدا بکەن، بێگومان نەخێر، بەڵام نەشمان بیستووە هەرچی وەچەی وانە لە کاتی زاندا بمرێت و وجاغکوێر سەر بنێنەوە!

کەواتە بۆ ئێمەی مرۆڤ، دەرس و عیبرەت لەم سروشتە نازدارە وەرنەگرین و نەگەڕێینەوە سەر کولتورە و جوان و پڕ سوودەکانی داپیرە و

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

نەنکەکانمان و وابکەین بە شێوەیەکی سروشتی، وەکو ئەسپ و ئاسکەکان منداڵمان ببێ؟ جاران هەموو دایکەکان منداڵیان هەرچەند زۆریش دەبوو، بەڵام بە زانی ئاسایی و بێدەسکاری کوڕ و کچەکانیان دەهاتنە دونیاوە. ئەم قسەیەم ئەوە ناگەیەنێ کە مامانەکانی ئەوان کەموکوڕیان نەبووە و هەڵەیان نەکردووە.

ئەوەی من لێرەدا دەمەوێ بڵێم ئەوە کە ئەگەر بەراوردێك لە نێوان شێوازی منداڵبوونی جاران و شێوازی ئێستادا بکەین، دەبینین لە کوردستاندا ژنانی خوار تەمەن (٣٠) ساڵی بە ڕێژەیەکی زۆر بەرز حەزدەکەن بە نەشتەرگەری (سزیری)، واتا کەولکردنی بن سك منداڵیان ببێت. هەر بۆ نموونە، لە پێش (٢٥) ساڵ ڕێژەی ئەم نەشتەرگەرییە لە عێراق و کوردستان لە ژێر ١٥٪ بوو، کەچی ئێستا ڕێژەکەی گەیشتووەتە ٩٠٪، کە ئەمەش زۆر ترسناکە و کارەساتە! چونکە مەترسی لەسەر دایکەکە و کۆپەلەکە هەیە. ئەگەر ئەم نەشتەرگەرییە کارێکی باش بوایە، ئەوا شاژنی ئینگلتەرا نەیدەهێشت (٥) منداڵی بە ئاسایی ببێ و نەیدەهێشت بووکەکەشی وابکات. بە داخەوە ئەم مۆدێلی سك کەولکردنە کە دەبێ بووەستێندرێت، هەڵەیەکی مێژووییە، دەبێ دکتۆر و میدیاکارەکان، ڕێگری لێبکەن و ڕاستی لایەنی پزیشکی بۆ خەڵك ڕوونبکەنەوە.

ئێستا پرسیارێك یەخەمان دەگرێ، هۆکاری بەرزبوونەوەی ڕێژەی نەشتەرگەری (سزیری) لە کوردستان چییە؟ من بێ شەرم دەڵێم: یەکێك لە هۆکارەکان ئەوەیە، کە دکتۆری نەشارەزا و پوولپەرست هانی ئەم ژنانە دەدەن، ئەمەش بە ترساندنیان بە تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە و ئەم جۆرە شتانە... هەمووی بۆ بە دەستکەوتن و کۆکردنەوەی زۆرترین پارەیە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لە ژنە دووگیانەکان و نەخۆشەکان. ئەم کەوڵکارییەی لە جەستەی ژنی کوردا دەکریت، زۆر کەم وینەیە لە جیهانی پیشکەوتوودا، ئیمەی دکتۆری پسپۆڕی شارەزا و بە ئەزموون، دەتوانین بڕیار لەسەر ئەنجامدانی ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە بدەین یان نا. بە گشتی لەم حاڵەتانەی خوارەوە دەبێ نەشتەرگەری (سزیرین) بۆ ژنانی دووگیان بکریت:

- بەژن و باڵای لە (١٤٠)سم کورتتر بیت.
- منداڵەکەی سەرەوبن بیت.
- منداڵەکەی بە پانۆکی لە زانداندا ڕاکشابێ.
- وەلاشی پیشی گرتبێ.
- فشاری خوینی زۆر بەرز بیت.
- نەشتەرگەری گریی بۆ کرابێ.
- نەخۆشی شەکری هەبێ و کۆنترۆڵ نەکریت.
- خوینڕیژی زۆر هەبێ.
- تووشی ڕووداوی وەك ئۆتۆمبیل بووبیت.
- بوونی نەخۆشی ڤایرۆسی.
- ئەگەر لەبەر نەبوونی خەزنەی منداڵ، نەشتەرگەری بۆ کرابێ.

چەند هۆکاریکی تریش، ...تاد. بەڕاستی زۆر غەدر لەم ژنانە دەکریت، بەلام بۆ خۆشیان بەشیك لەو غەدرەیان بەردەکەوێ، چونکە لەگەڵ دکتۆرەکان گفتوگۆ ناکەن و زانیارییەکان تەواو وەرناگرن و شت کەم دەخوینەوە و زۆر هۆشیار نین.

هیواداریـن کە لایەنە بەرپرسەکان ئەم بابەتە و زۆر بابەتی دیکەی تەندروستیش بورووژینن و بایەخی پتری پێ بدەن، لە پیناو زامنکردنی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەوەیەکی تەندروست و باش بۆ هەمووان. با بگەڕێینەوە سەر کولتووری داپیرەکانمان و چیتر ئەم کەوڵکارییەی جەستەی ژنان قبووڵ نەکەین.

گۆڤاری کولتووری کورد، ژمارە (٣) حوزەیرانی ٢٠١٦

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گریان لە دیدی کولتوور و زانستەوە

چاوی من دەم دەم دەڕێژێ ئاوی سوێر و خوێنی گەش
تـا بڵـێن دەریـای عومانـە دووڕ و مـەرجانی هەیـە
(نالی)

گریـان دیاردەیەکـە پـتر پەیوەسـتە بـە مـرۆڤ، هەرچـەندە هێنـدێك گیانلەبەریش لە هەنـدێك حـاڵەتی تایبەتـدا ئـەم دیاردەیـان لێ بەدیـدەکرێت. گریـان مێژێکـی گـەردوونی هەیـە کـە ڕۆح و دەروونـی هـەموو کەسـێك، لـە هێندێك چرکەساتدا داگیر دەکات، بـەبێ لەبەرچـاوگرتنی ڕەگـەز و تەمـەن و پایە و شوێن و کات. بۆیە لە کلتوور و ئایین و تقوسی هەموو نەتەوەکاندا بە شێوەی جیاواز ڕەنگی داوەتەوە. ئەوا جگە لەو فەزا بەربڵاو و فراوانـەی کـە گریـان لـە فۆلکلـۆر و ئـەدەب و هونـەردا، بـە هـەموو ڕشـتەکانیانەوە، بـاڵی بەسەردا کێشاوە و بوونی خۆی سەلماندووە.

مرۆڤ لە سەرەتای مێژووی بوونیەوە، سەرنج و تێڕامانی خـۆی بـۆ ئـەم دیـاردە سـەیرە دەربڕیـوە. لـە زەمـانی هیبۆقراتـەوە باسـی لێـوەکراوە و لێکدانەوە بۆ هەست و مێشکی مرۆڤ و گیانلەبەری زیرەکی وەك فیل و سەگ و پشـیلە کـراوە. چـارلس داروین لـە کتێبـی (گوزارشـتی هەسـت لـە لای گیانداران) نووسیویەتی: یەکێك لە چاودێرانی باخچەی ئـاژەڵان لـە لەنـدەن، پێیگوتم: "فیلەکان لێرە لەبەر غەریبی بۆ هیندستان گریاون".

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لە کۆنەوە بوداکان، بە گوێرەی سروتی ئایینەکەیان، ئاگر و دووکەڵ دەکەنەوە تا زۆرترین فرمێسك لە چاوەکانیان بێ، ئەمەیش لە دەوری خودی پەیکەری بودا دەبێ و دۆستایەتی مرۆڤ و ئاگر دەسەلمێنێ. لە نێو موسڵماناندا ئەوانەی سەر بە مەزهەبی شیعەی دوانزە ئیمامن، ساڵانە لە چەندین بۆنە و سروتی ئایینی خۆیاندا، سینگ دەکوتن و شیندەگێڕن و دەگرێن و فرمێسك دەڕێژن. لە دیدی ئەوانەوە ئازاردانی جەستە و دەروونی خۆیان بۆ پاککردنەوەیانە لەو گوناهەی کە ئیمام و حەسەن و حوسێنیان نەپاراستووە و بۆ ئەو زوڵمە دەگرێن کە دەرحەقیانکراوە. سۆفی و خەڵوەتگەر و باوەڕداریش زۆر جار لە تەقییە و خۆفی خودا دەگرێن بە تایبەتی لە کاتی قورئان خوێندندا، یان کە سەردانی گۆڕی پێغەمبەران و کەعبە دەکەن.

گریان زۆر جۆر و شێوەی هەیە، بە گوێرەی ڕوودا و بۆنە و کات و شوێنەکە بۆ نموونە، ئەو فرمێسکانەی کە لە چاوی دایکێك دادەبارێ کە بە بینینەوە و یەککگرتنەوەی منداڵێکی دابڕاوی دەیانڕێژێ جیاوازە، لە هەست و سۆز و مەبەست لە لەگەڵ ئەو فرمێسکانەی کە بۆ کچەکەی دەیڕێژێ لە کاتی گواستنەوەی وەك بووك بۆ ماڵی زاوا.

هەر لە کوردەواریدا و لە مێژووی نوێماندا، زۆر کارەساتی گەورەمان بەسەرهات، کە پێکەوە تێکڕای ژن و پیاو و منداڵی کوردی گریاند، وەکو کارەساتی ئەنفال و کیمیابارانکردنی هەڵەبجە و شارە دێیەکانی دیکە و ڕووداوی کۆڕە و دواتریش تیرۆرەکانی داعش و چەکدارانی دیکە.

جۆرە گریانێکی دیکە هەیە پێیدەگوترێ گریانی تەنیایی: ئەمەش زۆر جۆری هەیە وەك گریانی دابڕان لە خۆشەویست و خاك و زێدی خۆت، یان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گریـان لـە گۆشـەگیری و بێکەسـیدا، یـان گریـان بـەبێ ئـەوەی هۆکارەکـەی بزانی، ئەمەش لە ئاکامی پاڵەپەستۆ و سترێسـی دەروونـی و بـاری ڕۆحـی و نەخۆشی مێشك. لە ڕووی زانستیەوە، گریان بارێکی تایبەتـە بـە هۆکـارێکی تایبــەت ڕوودەدات، بــەڵام فرمێســك دیاردەیــەکی فیســۆلۆژی جەســتەیە، ئــەوەیش دوو جــۆرە: ئــەو فرمێســکانەی بــەهۆی هەســتەوە لــەلای مــرۆڤ و گیانـدار دروسـت دەبـێ وە ئـەو جـۆرە فرمێسـکەی کـە بـە هـۆی مـاددەی کیمیـاوی یـاخود دووکـەڵ لـە چـاو دێتـەدەر، فرمێسـکی ئـەو دوو حاڵەتـە پێکهاتەکەیان جیاوازە.

لە کاتی فرمێسکی دەروونی، زۆر ماددەی هۆرمۆنی دەڕژێ، کە لەسـەر ڕژێنی ئەدرینالێ لە حاڵەتی کتوپڕ دێتە دەرەوە، وەك حاڵەتی خەم و ترس و لێقـەومان...تاد. تـوخمی کیمیـاوی وەك کانزاکـانی سـۆدیۆم و پۆتاسـیۆم و زۆریکە دەڕژێ.

زانستیانە دەریانخستووە کە ژنان ساڵانە لە (٣٠) جار بۆ (٦٠) جار بـۆ ماوەی (٦) خولـەك دەگـرێن و پیـاوانیش لـە (٦) بـۆ (١٧) جـار بـۆ مـاوەی (٤.٢) خولـەك دەگـرێن. گریـان سـوودی هەیـە بـۆ مـرۆڤ، دەروون هێـور دەکاتەوە، زۆر مـاددەی ژەهـراوی لـە جەسـتە دەردەکاتـە دەرەوە، مێشـك نوێ دەکاتەوە و ئارامی بە ژیان دەبەخشێ.

با دوو قسە دەربارەی گریانی منداڵ بکـەین، یەکـەم گریـانی مـرۆڤ لـەو چرکەساتەیە کە تازە لە دایك دەبێ. ئەمـەیش بـە هـۆی ترسـەوەیە، کـە لـە شوێنێکی گەرم و نەرم و تاریك دێتە شوێنێکی سارد و ڕووناك، کاتێك ناوکی دەبڕدرێـت دەسـت دەکـات بـە هەناسـەوەرگرتن، بـۆ ئـەوەی بـژی، یەکـەم هەناسـە وەردەگـرێ و نەختۆکەکـە دەوەسـتێ، ڕەنگـی شـین هەڵدەگـەڕێ.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەگەر هەواکە دەرنەکاتە دەرەوە دەست بە گریان دەکات و دەمرێ. (۲ تا ۳) جاران هەوا دەباتە ژوورەوە بۆ سییەکانی، ڕایدەگرێ و ئینجا لە ژێر کاریگەری بێ ئۆکسجینی هەڵدەداتەوە دەرەوە و فێر دەبێ کە سوودی نییە، چونکە دەبێ بە ڕێکی هەوا بچێتە ناو سییەکانی و بێتە دەرەوە، بەم شێوە مێشك سییەکان فێردەکات چۆن هەناسە بدات و ئەو پرۆسەیە تاکو مردن بەردەوام دەبێت. کەواتە یەکەم گریانی منداڵ یەکەم گریانی یەکەم کلیلی دەرگای ژیانی مرۆڤە.

تا منداڵ تەمەنی دەبێتە (۲-۳) ساڵ و فێرە قسە دەبێت، (۳) جۆرە گریانی هەیە:

- گریانی برسییەتی: بە نووزە دەست پێدەکات، ئەوجا دەگری.
- گریانی تووڕەیی: زۆر توند هەوا هەڵدەکێشێ وەك بڵێی خۆی دەخنکێنێ.
- گریانی ژان و ئازار: گریانێکی تیژە و ڕاناوەستێ پێتدەڵێ شوێنێکی دێشێ و ژانی هەیە و ئازارێکی پێگەیشتووە، یاخود خۆی پیسکردووە.

گریانی منداڵی ساوا هیچ هەستێکی تێدا نییە، بەڵام کە هەراش بوو گەورە بوو ئەوا فێرە گریانی بە هەست دەبێ، وەك بزربوون یان لە دەستدانی کەسێکی یان ڕووداوێکی ناخۆش.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مامۆستا ئەحمەد هەردی زۆر جوان بەرجەستەی گریان و ئەشکی لەم دەقە شیعرەدا کردووە و دەڵێ:

ویڵم و تاریکە و دەورم، فەرشی ڕێگام مەینەتە
بێکەسم تەنیا ئەناڵم، مەرگی خۆمم عەزرەتە
سازی ئاهەنگی شەوانم، سۆزی جەرگی لەت لەتە
یاوەر و یاری ئەنیسم، ئاهو ئەشکی حەسرەتە
ئافەرین ئەی بارەکە الله، دیدەیی گریانی شەو

گۆڤاری کولتووری کورد، ژمارە (٤) تەمووزی ٢٠١٨.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەشێك لە نەشتەرگەریەكانی

د. عەتیە حەمە سەعید



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

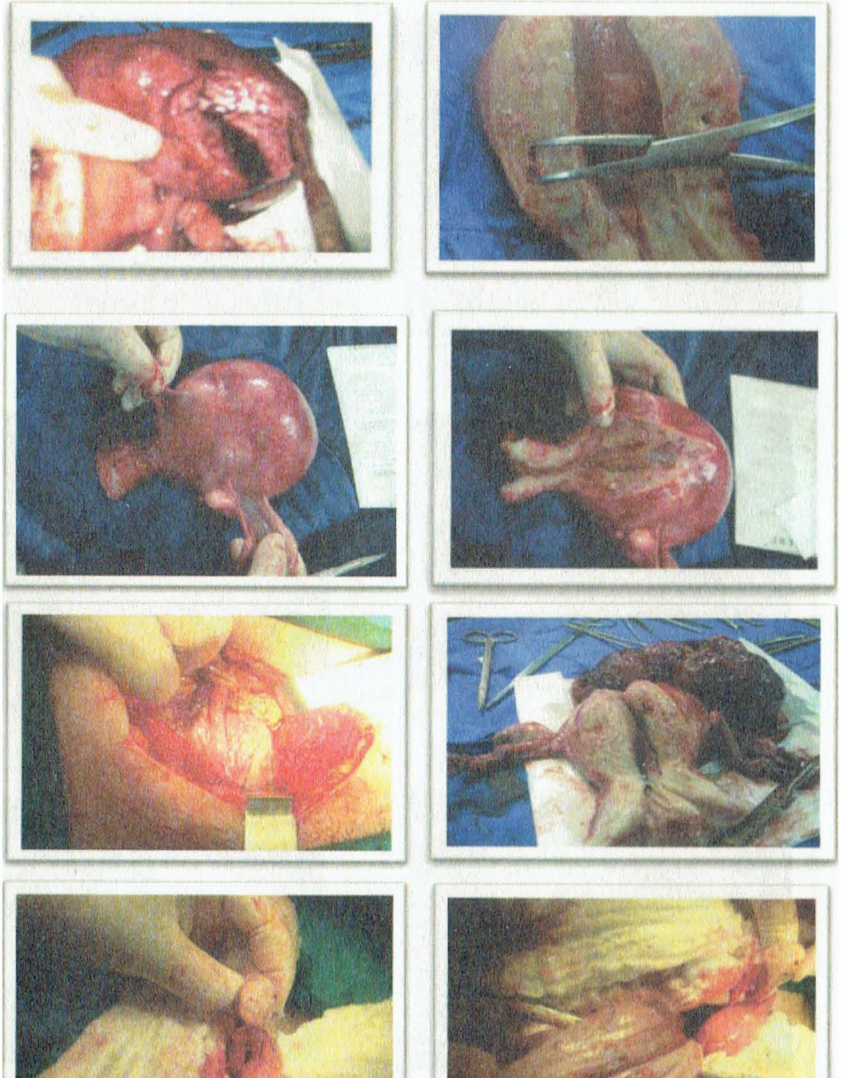






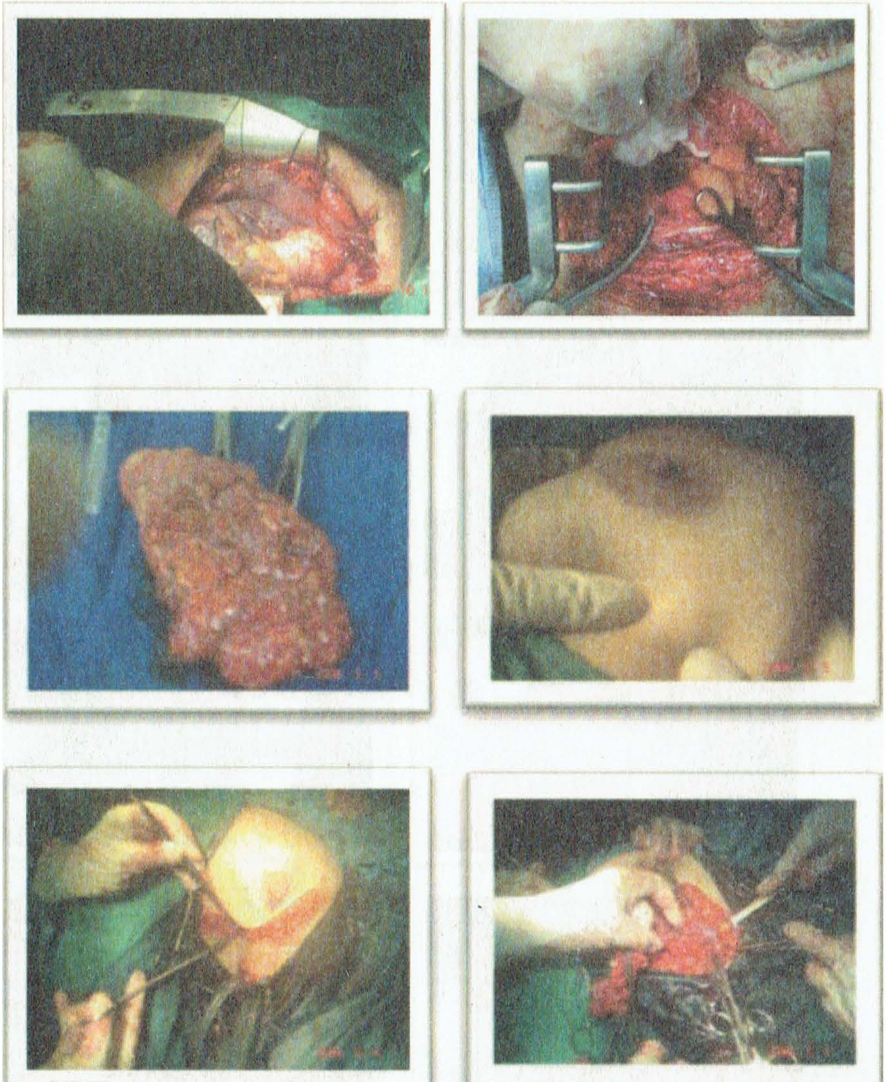

٢٠٠٨، دکتۆرە عەتیە لەگەڵ پڕۆفیسۆر شپیرد لەهەولێر

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



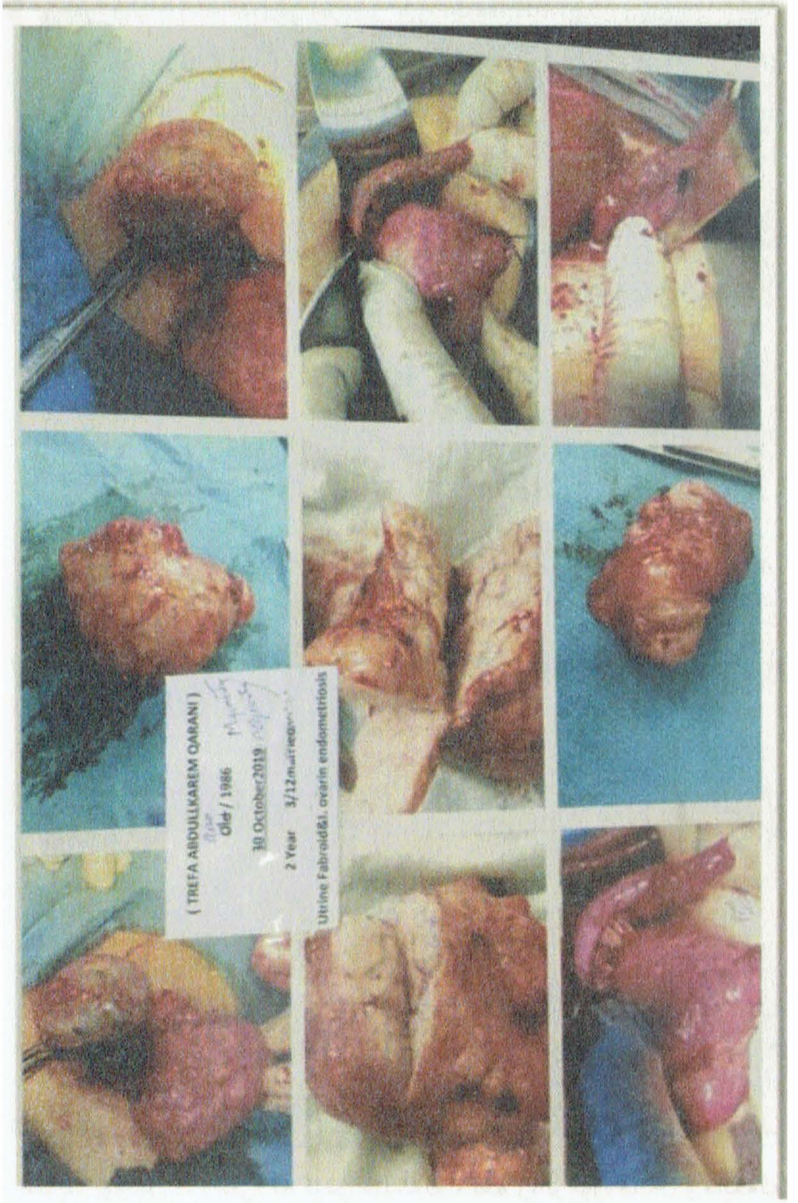
ڕوحمی ئافرەت و گرێیەکان، لابردنی ڕەحم

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



چارەسەرکردن و لابردنی شێرپەنجەی مەمك

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



گرێی روحم

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



لەدایك بوونێکی سروشتی، کە کێشی منداڵەکە ٦کغم زیاتر بوو، منداڵ و دایکەکەش تەندروست باش بوون

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



دوای منداڵ بوونێك، کە دایك و کچ و دکتۆر دڵیان خۆشە





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM





بنیادەم بە م شێوەیەی لێدێت کاتێك هەستی تەندروستی نابێت! مرۆڤ دەبێت بەردەوام ئاگاداری تەندروستی خۆی بێت و نەهێڵێت بەم شێوەیە قەڵەو بێت، چونکە ئەمە بە دکتۆریش چارەسەر ناکرێت.

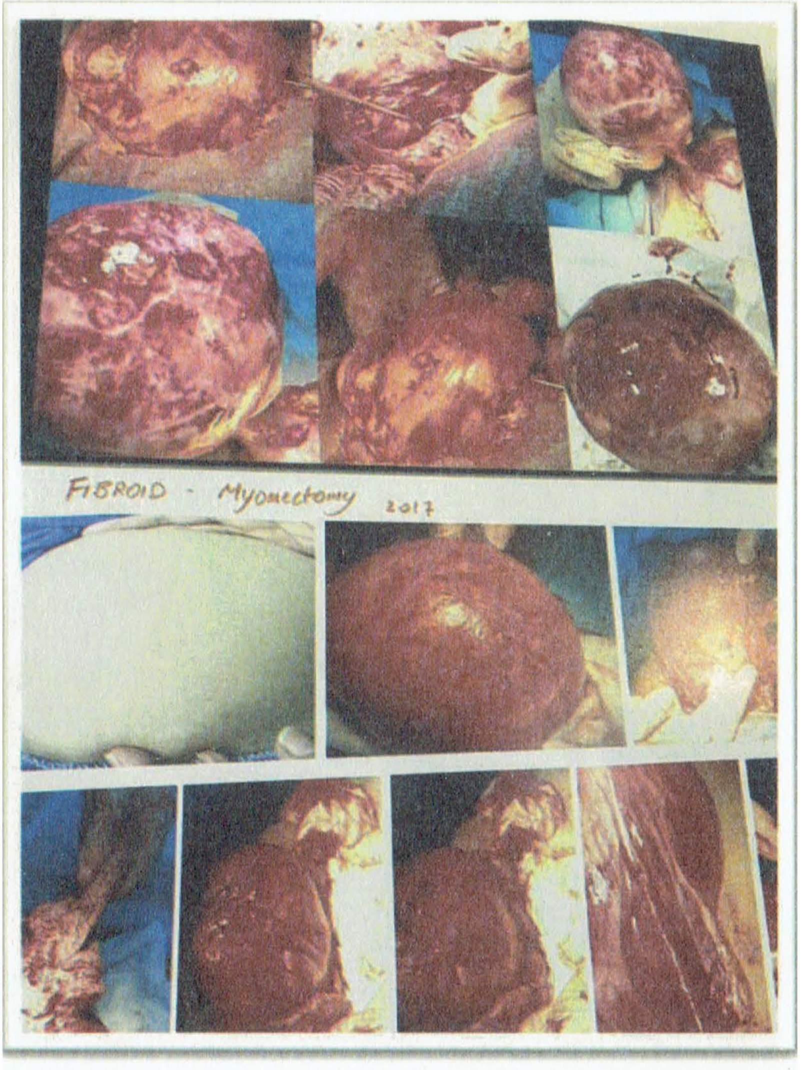


سێ کۆرپەلە لە یەك سکدا



نەشتەرگەری منداڵ کە ڕیخۆڵەی لە مل پێچاوە تە وە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



گرێیەکی روحم کە کێشەکەی ٤ کغم بوو، بۆیە دەبێت نەخۆش ئاگاداری خۆی بێت و بزانێت کە بۆچی سکی هەڵدەستێت.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



رزگارکردنی دایکێك لە مردن، کاتێك روحمەکەی تەقی بوو لە شوێن نەشتەرگەری پێشوو. لەبەر ئەوەی منداڵ بوون بە نەشتەرگەری ترسناکە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



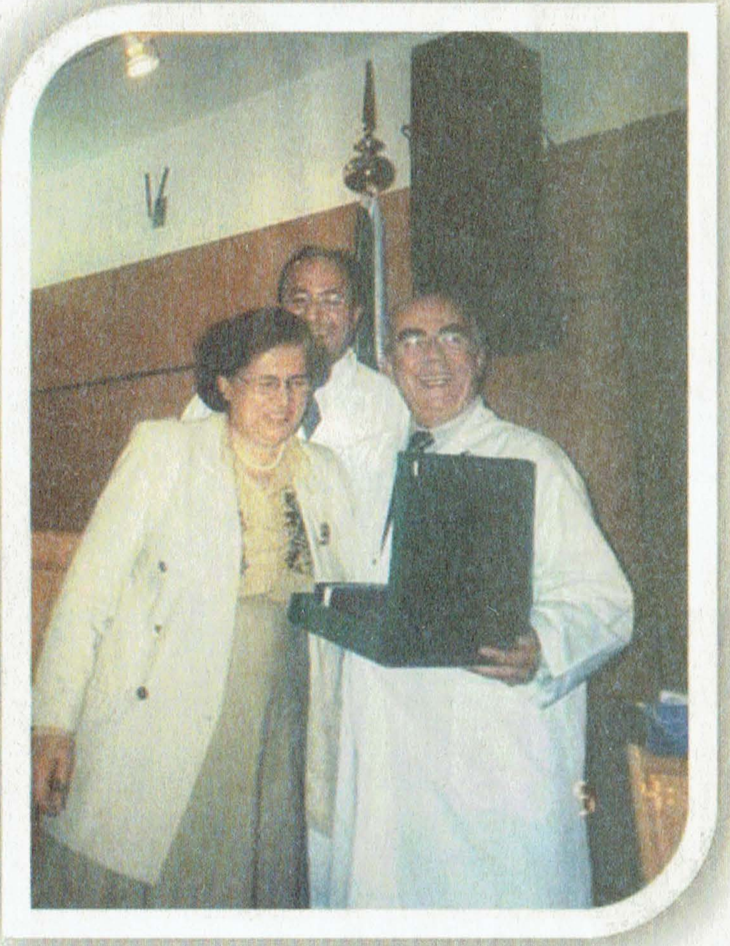
دووگیانی لە ناو بۆریەی روحم، سەیری خوێنەکە بکەن کە کۆبووەتەوە و ژانێکی زۆر لە بن سك پەیدا دەکات، ئەم حاڵەتەیان دەبێت زوو دەستنیشان بکرێت ئەگینا ترسناکە. بۆ ژیانی دایك

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



یەکێك لە حاڵەتە ترسناکەکان کە وڵاشی منداڵەکە لە پێشەوەیە، دەبێت پێش وەخت دەستنیشان بکرێت بە سۆنار، دەنا ژیانی دایکەکە و کۆرپەکە دەکەوێتە مەترسی.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



کاتێك لە (ریاض)ی پایتەختی سعودیە گەڕامەوە ساڵی ٢٠٠٣،
ستافی نەخۆشخانەکە لە بەرامبەر ئەو خزمەتەی پێشکەشم کردوون،
سوپاسنامەی ڕێزلێنانیان پێ بەخشیم.
خوالێخۆشبوو: (د.فیصل النجار لبنانی) و ، خوالێخۆشبوو: (انیص محبوب تونس)ی

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

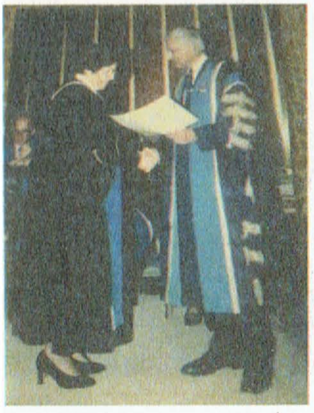


ساڵی ١٩٨٧ کە بڕوانامەی کۆلێژی مەلەکی بەریتانیم پێ بەخشرا، MRCG
کە لەسەر ئاستی جیهان بڕواپێکراوە و
بەرزترین نەخۆشیەکانی ژنان و کۆرپەلەیە.

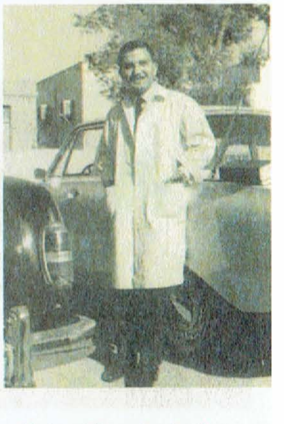
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



لەگەڵ نەخۆشێکی دێرین ٢٠٢٠، لە نەخۆشخانەی هەوار. ئەم نەخۆشەمان بە پشیوانی خودا لە ساڵی ٢٠٠٤ لە مردن رزگار کرد، کە توشی نەخۆشی شێرپەنجەی وەباش بووبوو، بە نەزانین روحمیان داڕزاندبوو!!! سوپاس بۆ خودا ئێستا دایکی ٢ کوڕی جوانە و تەندروستە



ساڵی ١٩٩٧، بڕوانامەی دووەم، ڕێزلێنانی FRCOG ، لەندەن، کۆلێژی مەلەکی بۆ نەخۆشیەکانی ئافرەتان و کۆرپە... لورد پاتیل کە بە ڕەچەڵەکە نیپالیە.



د.ریاض ابراهیم الشیخ (شهید)، وەزیری تەندروستی عێراق، ساڵی ١٩٧٩ کاتێک گەڕامەوە عێراق زۆر یارمەتی دام، هەرچی ئامێری نوێ هەبوو خستیە بەردەستم. وە فەرمانی بە (تجهیزات طبی الدباش)، کرد کە هەر ئامێرێکم پێویست بێت پێی بدەنبردووە.

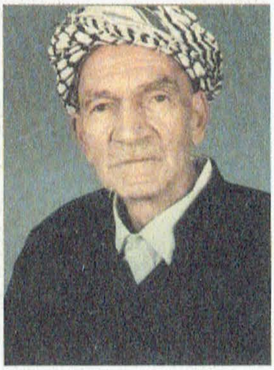


د. عەتیە حەمەسەعید لەگەڵ د. م یم اشو، ساڵی ١٩٦٩ لە نەخۆشخانەی کۆیە.



لەگەڵ پەرستار (سەمیرە اسماعیل) کە لە ساڵی ١٩٨١ وە بە یەکەوە کار دەکەین. وێنەکە لە ٢٠٢٠ گیراوە، مناڵێکی ٢ رۆژی دوای حەوت ساڵ هاتووەتە دنیاوە، بە پشتیوانی خودا و چارەسەری خۆمان.

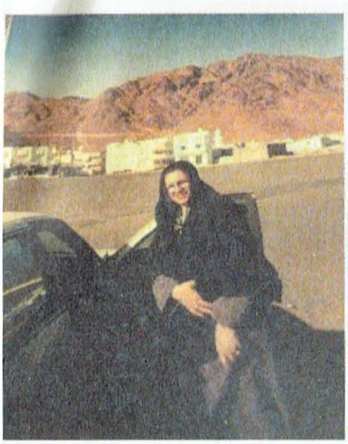
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



باوکم
حەمەسەعەید
۱۹۹۰، رۆژی
۲۱/۱۲/۱۹۹۰
کۆچی دوایی کرد.



دایکم هەمینە خان، دایکی کە داخەوە لە ماڵی خۆی لە کۆیە دەستێکی نادیار بە چەقـــۆ شـــەهیدی کـــرد. بە ڕۆژ بەردەوام دەرگـای کراوەبـوو، هەمـوو جار پێمان دەگـوت دایە دەرگـا دابـخە دنیا گۆڕاوە، دەیگـوت لە سـاڵی ۱۹٥۰ وە لە نـوێژی بەیـانییەوە تـاکو نـوێژی عیشا دەرگام کراوە بووە، ئەنگۆ دەرگام لەسەر دادەخەن!!!



مەدینەی منەوەرە ساڵی ۲۰۰۳



کۆیەی جاران، بەردەم ماڵمان، گۆڕەپانی بەردەم انحصار، کە ژیانی منداڵیم تێدا بەسەر بردووە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM